3人分 9月2回

今週のレシピは
フードスタイリスト
河合(かわい) 明日香(あすか)さん

辻学園調理・製菓専門学校卒業、調理師免許取得。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

3日分の献立 おまかせ セット

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみてね。

	品　名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	大きめ手作りあじフライ	6枚			全量
	国産ささがきごぼう	1/2袋	1/2袋		全量
	元気鶏若鶏モモ肉切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		全量
	豚ひとくちステーキ (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚肩ローススティックステーキ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			460g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	手揚げ風油あげ	1枚		1枚	全量
	マッシュルーム		2/3袋	1/3袋	全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	フリルレタス	1袋			全量
	すだち	2個			2個
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	小松菜			1袋	全量
	パプリカ			1個	全量
常温	完熟ホールトマト		1缶		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう　・ごま油　・しょうゆ　・みりん　・オリーブオイル
・サラダ油　・ブラックペッパー　・マヨネーズ　・和風だしの素　・塩
・小麦粉　・砂糖　・酒　・酢　・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・牛乳(200㎖)

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●まずは 段取りメモ をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、使用量や調味料はお好みで調整ください。

メイン **すだちしょうゆであじフライ** 15分

サブ **ごぼうとあげのごま油炒め** 8分

1日目　496kcal(1人分)

サブは冷めても味がしっかりしているので、お弁当にもおすすめですよ♪

段取りメモ

メインの1、サブの1で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『すだちしょうゆであじフライ』

材料

●大きめ手作りあじフライ……6枚
●フリルレタス……1袋
●すだち……2個
・しょうゆ……大さじ3
・サラダ油……適量

作り方

1. フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。すだちは1個ずつ4等分に切る。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に揚げる。①の皿に盛り付け、すだちをしぼったしょうゆにつけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『ごぼうとあげのごま油炒め』

材料

●手揚げ風油あげ……1枚
●国産ささがきごぼう……1/2袋
●ぶなしめじ……1/2袋
・ごま油……大さじ2
A
・酒……大さじ2
・しょうゆ……大さじ1
・みりん……大さじ1
・砂糖……大さじ1/2
・塩……少々

作り方

1. 油あげは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
2. フライパンにごま油を中火で熱し、①、凍ったままのささがきごぼうを3分炒める。
3. Aを加えて中火のままさらに1分炒める。

ぶなしめじは房を半分に割って石づきをVの字に切ると、無駄なく使えます。

明日の下準備 》元気鶏若鶏モモ肉切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鶏ときのこのトマト煮込み** 18分

サブ **かぼちゃとごぼうのデリサラダ** 7分

2日目 654kcal（1人分）

❗メインはバゲットと合わせてもおいしくいただけますよ。

段取りメモ

サブの❶、メインの❶、❷で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鶏ときのこのトマト煮込み』

材料

- ● 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身…300g
- ●ミニトマト……1/2袋
- ●まいたけ……1/2袋
- ●ぶなしめじ……1/2袋
- ●マッシュルーム……2/3袋
- ●完熟ホールトマト……1缶
- ・牛乳……200mℓ
- ・サラダ油……大さじ2
- ・小麦粉……大さじ2
- ・ブラックペッパー……少々
- A ・酒……大さじ2
- A ・塩……少々
- B ・顆粒コンソメ……大さじ2
- B ・砂糖……大さじ1

作り方

❶マッシュルームは半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。

❷解凍した鶏肉は水気を拭きとる。ボウルに入れ、Aをもみ込み5分置き、小麦粉をまぶす。

❸フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3分焼く。①、ミニトマトを加えてふたをし、中火のまま2分加熱してBを加える。

❹ホールトマトを汁ごと加えてつぶし、ふたをして中火で5分煮込む。中弱火にして牛乳を加え、ふたはせずにさらに2分煮込む。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

『かぼちゃとごぼうのデリサラダ』

材料

- ●国産ささがきごぼう……1/2袋
- ●南瓜※……1/2
- ・サラダ油……大さじ2
- ・塩……少々
- A ・マヨネーズ……大さじ3
- A ・オリーブオイル……大さじ1
- A ・酢……小さじ1
- A ・こしょう……少々

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶南瓜は皮がついたまま幅8mmに切る。

❷フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのささがきごぼう、①を入れて塩をふり、ふたはせずに4分焼く。

❸②、Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 ≫ 豚ひとくちステーキ（※いずみ生協・わかやま生協は国産豚肩ローススティックステーキ）は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **野菜たっぷり豚肉ステーキ** 12分

サブ **小松菜とあげの炊いたん** 7分

3日目 643kcal（1人分）

❗メインはガーリック風味の漬けだれが食欲をそそり、野菜もたっぷりいただけます。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『野菜たっぷり豚肉ステーキ』

材料

- ● 前日解凍 豚ひとくちステーキ……460g
  （※いずみ生協・わかやま生協は国産豚肩ロースステーィックステーキ…400g）
- ●南瓜※……1/2
- ●ミニトマト……1/2袋
- ●マッシュルーム……1/3袋
- ●パプリカ……1個
- ・サラダ油……大さじ3+1/2

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶南瓜は皮がついたまま幅8mmに切る。マッシュルーム、ミニトマトは半分に切る。パプリカは食べやすい大きさの乱切りにする。

❷フライパンにサラダ油（大さじ2）を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々裏返しながら3分加熱して一度取り出す。

❸フライパンにサラダ油（大さじ1+1/2）を中火で熱し、解凍した豚肉を3分焼く。②を戻し入れ、2分ほど炒め合わせる。

『小松菜とあげの炊いたん』

材料

- ●手揚げ風油あげ……1枚
- ●小松菜……1袋
- ●まいたけ……1/2袋
- A ・水……300mℓ
- A ・酒……大さじ1
- A ・みりん……大さじ1
- A ・和風だしの素……小さじ1
- A ・しょうゆ……小さじ1
- A ・塩……少々

作り方

❶小松菜は長さを3cmに切る。油あげは食べやすい大きさに切る。まいたけは手でさく。

❷鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、①を加えてふたはせずに3分ほど煮る。