今週のレシピは フードスタイリスト かわい あ す か 河合 明日香さん



# 日分の献立

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。



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	188	2日目	3日目	使用量
冷凍	豚ミンチ	300g (※コープしがは 280g)			全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 300g)
	秋鮭フライ		12切		全量
	牛モモうす切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	瓦焼そば(つゆ付)	3食			全量
	絹厚揚げ			2個	全量
青果	白ねぎ 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	(	1/4 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/8)		全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/2)
	大根 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/4)	1/2 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/4)		全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/2)
	さつまいも	1~2本 (約250g)		1~2本 (約250g)	全量
	ベビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	具だくさんタルタル		大さじ3	大さじ3	大さじ6

## ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油 ・和風だしの素 ·砂糖 ·酒 ·酢

ご自宅で用意する食材

·卵(2個)

お忘れなく!

●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。

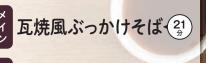
今回の レシピを 評価してね。



スマホで レシピを CHECK!







さつまいもの甘煮

- メインの麺は少しこげるくらいにカリッと焼 き上げるのがポイント!
- ↑ サブは煮込んだ後、落としぶたをしたまま 粗熱をとるとしつとり仕上がりますよ。



# 段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる

## 『瓦焼風ぶっかけそば』

- ●瓦焼そば(つゆ付) ....... ●豚ミンチ……… 300g (※コープしがは280g)
- (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
- (※いずみ生協・わかやま生協は1/8)
- サラダ油 .... 大さじ4 ----- 2個
- .... 大さじ2 ----- 大さじ1 しょうゆ………… ------ 大さじ1 • 砂糖 ..... こしょう 小さじ1/2

※大根、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- ①白ねぎは幅3mmの小□切りにする。大根はすりおろして水気を切る。
- ②瓦焼そばの麺を内袋のまま電子レンジ(600W)で約1分半温める。瓦 焼そば添付のつゆは包材通りに温める。
- ③ボウルに卵、水(小さじ2)を入れて混ぜ合わせる。フライパンにサラ ダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、溶き卵1/2量をうすく広げて1分焼 く。卵がかたまってきたら裏返して10秒ほど焼く。もう1枚も同様に焼 き、粗熱がとれたら幅5mmに切る。
- △フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの豚ミンチ を3分炒める。Aを加えてさらに3分炒め、取り出す。
- ⑤フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ2)を中火で熱し、②の麺を 入れて水(大さじ3)をかけ、ほぐしながら少しこげるくらいに3~5分 焼き上げる。器に盛り付け、①、③、④をのせ、②のつゆをかけていた

# 『さつまいもの甘煮』--

### 材料

- ●さつまいも ······················ 1~2本(約250g) · 7k..... ·100mℓ
- みりん… ..100mℓ • 砂糖 … ... 大さじ2 ・しょうゆ・ ・小さじ1/2

# 作り方

- ①さつまいもは幅1cmの輪切りにする。
- 2鍋にA、①を入れて落としぶたをし、中火で15分煮込む。

# 落としぶたがない時は、 サイズに合わせたクッキングシートを代用♪





# 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

# 『秋鮭のフライ』-----

#### 材料

- ●秋鮭フライ······12切 ●ベビーリーフ·····1/2袋 ●具だくさんタルタル・····・大さじ3

#### 作り方

- - ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの秋鮭フライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、タルタルをつけていただく。

# 『大根のみそ汁』-----

#### 材料

●大根※ 1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4) ●白ねぎ※ 1/4

●日ねき※···········1/ (※いずみ生協・わかやま生協は1/8)

・みそ 大さじ2
A ・水 600ml
・和風だしの素 大さじ1/2

※大根、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- - ②鍋にA、大根を入れて強火にかけ、沸騰したらふたはせずに中火で7分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、白ねぎを加える。再び中火にかけてひと煮立ちさせる。



# 段取りメモ

サブの①、メインの①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

# 『牛肉と絹厚揚げの煮物』-

#### ++43

● 前日解集 牛モモラす切り 400g ●絹厚揚げ 2個 ●白ねぎ※ 1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)

・しょうゆ 大さじ3+1/2

・水 400ml
・砂糖 大さじ4
・酒 大さじ3
・和風だしの素 大さじ1+1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り万

- ●白ねぎは長さを4cmに切る。厚揚げは1個ずつ4等分に切る。
- ②鍋にA、解凍した牛肉、厚揚げを入れて中火にかけ、沸騰したら落としぶたをし、中火のまま8分煮込む。
- ❸白ねぎ、しょうゆを加え、ふたはせずに中火のままさらに3分煮込む。

# 『さつまいものサラダ』-----

#### ++43

#### 作りた

- ●さつまいもは幅1cmの角切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。 ベビーリーフは水洗いをして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②さつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出して軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- ❸Aを加えてよく混ぜ、①の皿に盛り付ける。