

# 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	カジキの酢豚風中華たれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	冷し中華(たれ付)	4食			全量
	シウマイ	12個			全量
	玉子どうふ(たれ付)		3個		全量
青果	トマト&きゅうりセット (※いずみ生協・わかやま生協は トマト・きゅうり)	トマト1/2個 きゅうり1/2本	トマト1/2個 きゅうり1/2本	トマト1個 きゅうり1本	トマト2個 きゅうり2本
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	なす		2本	1本	3本
	とうもろこし			1本	全量
常温	シーチキン	2袋		1袋	全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油 ・ブラックペッパー  
 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉  
 ・砂糖 ・酢 ・からし(お好み) ・ごま(お好み)



今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 がわい あすか  
 河合 明日香さん

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。

メイン ツナとレタスの冷し中華  
 サブ シウマイ

7分  
3分

！メインはお好みでごま油をかけるとコクと香りがUPしますよ。



1日目  
518kcal (1人分)

**段取りメモ**  
 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

『ツナとレタスの冷し中華』

材料  
 ●冷し中華(たれ付) ..... 4食  
 ●フリルレタス ..... 1/2袋  
 ●トマト ..... 1/2個  
 ●きゅうり ..... 1/2本  
 ●シーチキン ..... 2袋  
 ●マヨネーズ ..... 大さじ3

作り方  
 ①フリルレタスは幅1cmに切る。トマトは幅2cmのくし切りにする。きゅうりは幅3mmの斜め切りにする。  
 ②冷し中華の麺を1/3量ずつ皿に盛り付け、冷し中華添付のたれを1/3量ずつかけてほぐす。①、シーチキンを1/3量ずつ麺の上に盛り付け、マヨネーズを添える。

『シウマイ』

材料  
 ●シウマイ ..... 12個  
 ・からし ..... お好み

A  
 ・しょうゆ ..... 大さじ1  
 ・酢 ..... 大さじ1

作り方  
 ①シウマイは包材通りに電子レンジ(600W)で1分加熱する。  
 ②皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。お好みでからしを添える。



2日目  
375kcal  
(1人分)

メイン カジキとなすの甘酢炒めときゅうりのナムル 12分  
サブ 玉子豆腐とトマトのスープ 6分

！サブは塩の量で好みの味に調整してください。

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

『カジキとなすの甘酢炒めときゅうりのナムル』

- 材料
- 前日解凍 カジキの酢豚中華たれ…2袋
  - なす……………2本
  - フリルレタス……………1/2袋
  - きゅうり……………1/2本
  - サラダ油……………大さじ2
- A
- ・ごま油……………小さじ2
  - ・塩……………少々
  - ・ごま……………お好み

- 作り方
- ①なすは食べやすい大きさの乱切りにする。きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり皿に盛り付ける。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすを3分炒める。解凍したカジキをたれごと加えて2分炒め合わせる。
  - ③②を①の皿に盛り付ける。きゅうりを小皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

『玉子豆腐とトマトのスープ』

- 材料
- 玉子豆腐(たれ付)……………3個
  - トマト……………1/2個
- A
- 玉子豆腐添付のたれ……………3袋
  - 水……………600ml
  - 和風だしの素……………小さじ2/3
  - 塩……………少々

- 作り方
- ①トマトは幅1cmの角切りにする。
  - ②鍋にAを入れ、玉子豆腐を大きめのスプーンでひと口大にすくって加える。中火にかけ、沸騰したら①を加えて30秒加熱する。

明日の下準備 》》牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
649kcal  
(1人分)

メイン 牛肉ととうもろこしのペッパー炒め 14分  
サブ1 ツナときゅうりの酢の物 8分  
サブ2 なすのみそ汁 7分

！メインはブラックペッパーのパンチが効いてご飯が進む一品です。

段取りメモ

メインの①、②、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉ととうもろこしのペッパー炒め』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ……………400g
  - とうもろこし……………1本
  - トマト……………1個
  - サラダ油……………大さじ2
  - 片栗粉……………小さじ2
- A
- ・しょうゆ……………大さじ3
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・ブラックペッパー……………小さじ2
  - ・中華スープの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ①とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、ラップで包んで電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱がとれたら実がばらばらにならないようにそぎように切り落とし、片栗粉をまぶす。
  - ②トマトは食べやすい大きさに切る。
  - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を2分炒める。②を加えてさらに30秒炒めたら一度取り出す。
  - ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を3分炒めて余分な油を拭きとり、③を戻し入れる。混ぜ合わせたAを加え、強火にしてさらに1分炒め合わせる。



とうもろこしは実と芯の間に包丁を入れてそぎように切り落とします。

『ツナときゅうりの酢の物』

- 材料
- きゅうり……………1本
  - シーチキン…1袋
  - 塩……………小さじ1/2
  - ごま……………お好み

- A
- ・酢……………大さじ2
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・砂糖……………大さじ1/2

- 作り方
- ①きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしっかりしぼる。
  - ②ボウルにAを入れて混ぜ、①、シーチキンを加えて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

『なすのみそ汁』

- 材料
- なす……………1本
  - みそ……………大さじ2

- A
- ・水……………600ml
  - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ①なすは幅1.5cmの半月切りにする。
  - ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら3分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

6月1回 3人分