

# 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	チキン南蛮(たれ付き)	10枚			全量
	冷凍きざみうす揚げ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g (※いづみ生協・わかやま生協は350g)		全量
	わら焼きかつおタタキ(たれ付き)			2パック	全量
冷蔵	エリンギ		1袋		全量
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
青果	人参	1/2本	1/2本	1/2本	1+1/2本
	青ねぎ	1/4袋		3/4袋	全量
	みょうが	1個		2個	全量
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	チンゲン菜		1袋		全量
	にんにく		2片	1片	3片
常温	きんぴら風ごぼう飯の素			1瓶	全量

## ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・ポン酢 ・みそ ・みりん ・サラダ油  
・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉  
・砂糖 ・酒 ・酢 ・ごま(お好み) ・一味(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・卵(3個) ・米(3合)

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね!



スマホでレシピをCHECK!



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



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 野菜タルタルのチキン南蛮

32分

## サブ 揚げと薬味のみそ汁

11分

! メインのタルタルソースの具材は、きゅうりや新生姜の甘酢漬けなどもおすすめです。



1日目  
987kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、②、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

### 『野菜タルタルのチキン南蛮』

#### 材料

- チキン南蛮(たれ付き).....10枚
- 人参.....1/2本
- ピーマン.....1/2袋
- フリルレタス.....1/2袋
- サラダ油.....大さじ9

- A
- ・マヨネーズ.....大さじ6
  - ・酢.....小さじ2

#### 作り方

- 凍ったままのチキン南蛮添付のたれは流水で5分解凍する。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。
- 人参、ピーマンは粗みじん切りにしてボウルに入れる。Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- フライパンにサラダ油を入れ、凍ったままのチキン南蛮(1/2量)を並べて火をつけ、中火で6分揚げ焼きにする。裏返して3分焼き、時々裏返ししながら中火のままさらに3分揚げ焼きにする。
- きつね色になったら取り出して残りも同様に調理し、食べやすい大きさに切る。①の皿に盛り付け、①の解凍したチキン南蛮添付のたれを1/3量ずつかけ、②をのせる。

### 『揚げと薬味のみそ汁』

#### 材料

- 冷凍きざみうす揚げ.....1/3袋
- みょうが.....1個
- 青ねぎ.....1/4袋
- みそ.....大さじ2

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

#### 作り方

- 青ねぎは幅3mmの斜め切りにする。みょうがは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。
- 鍋にA、凍ったままのうす揚げを入れて強火にかけ、沸騰したらふたはせず中火で4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。器に盛り付け、①をのせる。

メイン かつおのたたき 香味のせ

12分

サブ1 うす揚げのたまごとじ

6分

サブ2 きんぴら風ごぼう飯

3分

※炊飯時間を除く

！メインはたっぷりの香味野菜で夏の香りを楽しんで♪かつおタタキは中心がまだかたい半解凍の状態が切りやすいですよ。



段取りメモ

サブ2を炊飯している間に→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『かつおのたたき香味のせ』

材料

- わら焼きかつおタタキ(たれ付き) …… 2パック
- 人参 …… 1/2本
- 青ねぎ …… 3/4袋
- みょうが …… 2個
- フリルレタス …… 1/2袋
- にんにく …… 1片

- A
- わら焼きかつおタタキ添付のたれ …… 2袋
  - ポン酢 …… 大さじ1
  - ごま …… お好み

作り方

- ① 青ねぎ、みょうがは幅3mmの小口切りにし、水(分量外)にさっとさらして水気を切る。にんにくは幅1mmのうす切りにする。人参は幅2mmの千切り、フリルレタスは幅1cmに切って皿に盛り付ける。
- ② 凍ったままのかつおは包材通りに流水で半解凍にし、表面の水気を拭きとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ①の皿に②を盛り付け、青ねぎ、みょうが、にんにくをのせ、混ぜ合わせたAをかける。

『うす揚げのたまごとじ』

材料

- 冷凍さぎみうす揚げ …… 1/3袋
- 卵 …… 3個
- 一味 …… お好み

- A
- 水 …… 250ml
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - みりん …… 小さじ2
  - 和風だしの素 …… 大さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1

作り方

- ① 鍋にA、凍ったままのうす揚げを入れて、中火にかける。沸騰したら2分加熱し、溶き卵を流し入れ、さらに40秒ほど加熱する。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

『きんぴら風ごぼう飯』

材料

- きんぴら風ごぼう飯の素 …… 1瓶
- 米 …… 3合

作り方

- ① 炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を3合の目盛りに合わせて入れる。ごぼう飯の素を液ごと加えて全体を混ぜ、炊飯する。

メイン 回鍋肉

14分

サブ エリンギと人参のおひたし

9分

！メインはBを加えてぐつぐつと煮立たせ、とろみがついたらさっと具材をからめると水っぽくなりません。



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

『回鍋肉』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ …… 300g (※いずみ生協・わかやま生協は350g)
- チンゲン菜 …… 1袋
- ピーマン …… 1/2袋
- にんにく …… 2片
- ごま油 …… 大さじ1+1/2

- A
- 酒 …… 大さじ1
  - 片栗粉 …… 小さじ1/2

- B
- 水 …… 大さじ2
  - みそ …… 大さじ2
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 大さじ1
  - 中華スープの素 …… 小さじ1/3

作り方

- ① チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3等分に切る。ピーマンは食べやすい大きさに切り、にんにくはみじん切りにする。解凍した豚肉は保存袋に入れ、Aを加えてもみ込む。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を中強火で熱し、チンゲン菜、ピーマンを5分炒め、一度取り出す。
- ③ フライパンにごま油(大さじ1/2)を強火で熱し、豚肉、にんにくを2分炒める。混ぜ合わせたBを加えて1分ほど煮立たせ、②を戻し入れてさっと炒め合わせる。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。芯を残すことでシャキッとした軸とやわらかな葉の食感が楽しめます。

『エリンギと人参のおひたし』

材料

- 冷凍さぎみうす揚げ …… 1/3袋
- エリンギ …… 1袋
- 人参 …… 1/2本

- A
- 水 …… 300ml
  - しょうゆ …… 大さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - 和風だしの素 …… 小さじ1/2
  - 塩 …… 少々

作り方

- ① 人参は長さを5cmに切り幅2mmの短冊切りにする。エリンギは縦に4等分に手でさいて長さを半分に切る。
- ② 鍋にA、人参、凍ったままのうす揚げを入れて中火にかける。沸騰したらエリンギを加えて3分加熱する。



エリンギは手でさくことで味がからみやすくなります。