

1月3回
3人分
3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	合挽きミンチ	100g		300g	400g
	真いかリング		2袋		全量
	すじなしいんげん	2/3袋	1/3袋		全量
冷蔵	焼そば3食(ソース付)	3食			全量
	絹厚あげ		2個		全量
	生協のきのこ4品セット		ブナピー エリンギ まいたけ (各全量)	ブナシメジ (全量)	全量
青果	人参	1/2本		1/2本	1本
	キャベツ	1/6玉	1/6玉	1/3玉	2/3玉
	ピーマン			2袋	全量
	インカのめざめ		1個	2個	3個
常温	にんにくスライス	適量		適量	適量
	鮭フレーク	1/2瓶		1/2瓶	1瓶

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。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさない本格派。

ここがおすすめ！“パラパラ”合挽きミンチ
ちよこっと使いにも便利で人気です

生協の組合員さんにはおなじみの合挽きミンチは、パラパラに凍結されているので使いたい分だけ取り出せるすぐれもの。国産の牛と豚を6対4で配合しているので、ほどよい脂のりで、和洋中間わずに使えますよ。



1日目 491kcal(1人分) メイン 14分 サブ 8分

『カリッとにんにく香るミンチ焼そば』

- 材料(3人分)
- 合挽きミンチ.....100g
 - 焼そば3食(ソース付).....3食
 - キャベツ.....1/6玉
 - 人参.....1/2本
 - にんにくスライス.....適量
 - 水.....150ml
 - サラダ油.....大さじ1
- 作り方
- ①キャベツはざく切りに、人参は短冊切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を少し熱してにんにくスライスを弱火で揚げ焼きにし、こんがり色づいたらすぐに取り出す。
 - ③残った油で凍ったままのミンチを中火で炒める。肉の色が変わったら①を加えて軽く炒める。
 - ④全体に油が回ったら、焼そば、水を入れてゆっくりとほぐしながら炒める。水がなくなったら添付の粉末ソースをふりかけてよく混ぜ合わせる。皿に盛り付け、仕上げに②をトッピングする。

『鯖といんげんのマヨ和え』

- 材料(3人分)
- すじなしいんげん.....2/3袋
 - 鮭フレーク.....1/2瓶
 - 塩.....適量
 - ブラックペッパー.....お好み
 - A [●マヨネーズ.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1
- 作り方
- ①沸騰したお湯に塩を加えて、凍ったままのいんげんを2分ゆで、ざるに上げる。粗熱がとれたら斜め半分に切る。
 - ②①と鮭フレークにAを加えて和え、器に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。

2日目

429kcal(1人分)

メイン

いかと厚あげのうまうま煮

27分

サブ

甘みそ仕立てのホットキャベツ

12分



Let's start
煮込んでいる間に
サブを調理して

『いかと厚あげのうまうま煮』

材料(3人分)

- 前日解凍 真いかリング 2袋
- 絹厚あげ 2個
- インカのめざめ 1個
- すじなしいんげん 1/3袋
- A
 - ・水 300ml
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・酒 大さじ3
 - ・みりん 大さじ3
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・和風だしの素 大さじ1/2

作り方

- ①インカのめざめは皮をむき、乱切りにする。厚あげは1個を4等分に切る。
 - ②解凍したいかは水分を軽く拭きとる。
 - ③フライパンに①、Aを入れ、落としふたをして火にかける。沸騰したら弱火で10分煮込む。
 - ④②、凍ったままのいんげんを加えて中火にし、アクをとりながら5分煮込む。強火にしてさらに1分煮込んでできあがり。
- ※落としふたがない場合は、クッキングシートで代用できます。

『甘みそ仕立てのホットキャベツ』

材料(3人分)

- キャベツ 1/6玉
- 生協のきのこ4品セット
..... プナピー、エリンギ、まいたけ各全量
- ・ごま お好み
- A
 - ・みそ 大さじ3
 - ・みりん 大さじ1+1/2
 - ・水 大さじ1+1/2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ3/4

作り方

- ①キャベツはざく切りに、きのこ類は石づきを落とす。プナピー、まいたけは小房に分け、エリンギは手でさく。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ③Aは別の耐熱容器に入れてラップをせずに、電子レンジ(600w)で40秒加熱して②と和える。器に盛り付けてお好みでごまをふる。

明日の下準備 ▶▶ 合挽きミンチ300gは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

621kcal(1人分)

メイン

ピーマンの肉詰め

36分

サブ

ポテサラガーリック

14分



『ピーマンの肉詰め』

材料(3人分)

- 前日解凍 合挽きミンチ 300g
- ピーマン 2袋
- 生協のきのこ4品セット
..... プナシメジ全量
- キャベツ 1/3玉
- ・サラダ油 小さじ4
- ・酒 大さじ2
- ・小麦粉 適量
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ①キャベツは、半分はみじん切りにして塩を混ぜて10分置き、水気を絞る。残りの半分は千切りにする。ピーマンは半分に切ってへたと種をとり除く。プナシメジは石づきを落として小房に分ける。
- ②解凍したミンチ、①のみじん切りキャベツ、こしょうをよく混ぜて肉だねを作る。
- ③ピーマンの内側に小麦粉をうすくまぶして②を詰める。
- ④フライパンにサラダ油(小さじ2)を熱して③の半量を肉だねの面を下にして並べ、ふたをして中弱火で3分焼く。裏返して1分焼いたら酒(大さじ1)、プナシメジを半量加えてふたをし、さらに2分蒸し焼きにする。しょうゆ(大さじ1/2)を加えて全体にからめたら皿に盛り付けておく。残りの半量も同様にして焼いて盛り付け、①の千切りキャベツを添える。ケチャップをかけていただく。



キャベツの千切りはピーラーを使っても簡単にできます。

『ポテサラガーリック』

材料(3人分)

- インカのめざめ 2個
- 人参 1/2本
- 鮭フレーク 1/2瓶
- にんにくスライス 適量
- ・顆粒コンソメ 大さじ1/2
- A
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・ブラックペッパー 少々

作り方

- ①インカのめざめは皮をむいて大きめのひと口大に切る。人参は幅3mmの半月切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れてコンソメ、水大さじ1(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ③フォークなどでじゃがいもを半分ほどの大きさに割りながらA、鮭フレークを混ぜる。器に盛り付け、にんにくスライスを軽く手で割って、トッピングする。