



2人分

12月4回

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。



今週のレシピは
フードスタイリスト
やすだ かなこ
安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、現在は二児のママ。親子で楽しめるレシピにも挑戦中♪

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	枝豆がんと 真たら切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍	4個			4個
	黒毛和牛赤身こまぎれ (※いずみ生協は国産牛カタすき焼き用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
				全量	全量
冷蔵	エリンギ	1/2袋		1/2袋	全量
	こく旨はくさいキムチ			1/2パック	1/2パック
青果	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	さつまいも	1/3本 (約60g)		2/3本 (約120g)	1本 (約180g)
	白ねぎ 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
	ほうれん草		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ひとくちこうや豆腐	1/3袋	1/3袋		2/3袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・みそ
・こしょう ・一味(お好み)

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

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

こうや豆腐とがんと煮

21分

サブ

カリカリお芋の塩きんぴら

13分

! サブは調味料を加える時に弱火にすることで、こげつきを防げます。

1日目

294kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、サブの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

『こうや豆腐とがんと煮』

材料

- 枝豆がんと.....4個
- ひとくちこうや豆腐.....1/3袋
- エリンギ.....1/2袋
- 水菜.....1/3袋
- ・卵.....2個

- A
- ・水.....300ml
 - ひとくちこうや豆腐添付の粉末だし...2袋

作り方

- ① 水菜は長さを5cmに切る。エリンギは縦に2等分にし、幅5mmの細冊切りにする。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの枝豆がんと、こうや豆腐を入れて弱火にし、ふたをして10分ほど煮込む。
- ③ ①を加えてふたをし、さらに3分煮込む。溶き卵をまわし入れ、再びふたをして中火で1分ほど加熱し、卵がお好みのかたさになったら火をとめる。

『カリカリお芋の塩きんぴら』

材料

- さつまいも.....1/3本(約60g)
- ピーマン.....1/2袋
- ・サラダ油.....小さじ2

- A
- ・みりん.....小さじ1
 - ・酒.....小さじ1
 - ・塩.....小さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま幅5mmの細切りにし、さつと水にさらしてアクを抜き、水気を切る。ピーマンは縦に幅2mmの細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分ほど炒めたら弱火にする。Aを加え、1分ほど炒め合わせる。

明日の下準備 >>> 真たら切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **たらの南蛮野菜あんかけ** 18分

サブ **こうや豆腐のみそ汁** 18分

！サブのこうや豆腐は、沸騰した出汁に入れることで、ふわっとやわらかい食感になりますよ。



2日目 370kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①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→サブを仕上げる

『たらの南蛮野菜あんかけ』

- 材料
- 前日解凍 真たら切身……………1袋
 - 水菜……………1/3袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - ピーマン……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ1
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々
 - 片栗粉……………適量
- A
- 水……………100ml
 - 酢……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - みりん……………大さじ1
 - 片栗粉……………大さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①水菜は長さを3cmに切り、白ねぎは長さを5cmに切って千切りにする。ピーマンは縦に幅2mmの細切りにする。
 - ②解凍した真たらは水気を拭きとり、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ③①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ピーマンがしんなりしたらAを加えてラップをし、さらに1分加熱して混ぜる。お好みのとろみになるまで30秒ずつ追加で加熱して調節する。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて片面1分半ずつ焼く。皿に盛り付け、③をかける。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

『こうや豆腐のみそ汁』

- 材料
- ひとくちこうや豆腐……………1/3袋
 - ほうれん草……………1/2袋
 - みそ……………大さじ1
 - 一味……………お好み
- A
- 水……………400ml
 - 和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ①ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。さっと水にさらしてアクを抜き、水気をしっかりしぼって長さを3cmに切る。
 - ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にしてこうや豆腐を入れ、ふたをして10分煮込む。①を加えて一度火をとめ、みそを溶き入れる。強火にしてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

明日の下準備 ≫≫ 黒毛和牛赤身こまぎれ(※いづみ生協は国産牛カタすき焼き用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **ユッケジャン風牛鍋** 20分

サブ **さつまいものチヂミ** 14分

！メインは、辛いのが苦手な方は、キムチを抜いて、Aの調味料をしょうゆ、みりん、みそを各大さじ2、中華スープの素を小さじ2に代えてマイルドに♪



3日目 937kcal (1人分)

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

『ユッケジャン風牛鍋』

- 材料
- 前日解凍 黒毛和牛赤身こまぎれ (※いづみ生協は国産牛カタすき焼き用) ……全量
 - こく旨はくさいキムチ……………1/2パック
 - 白ねぎ※……………1/2
 - 水菜……………1/3袋
 - ほうれん草……………1/2袋
 - エリンギ……………1/2袋
 - ごま油……………大さじ1
- A
- 水……………500ml
 - しょうゆ……………大さじ2
 - 酒……………大さじ1
 - みそ……………大さじ1
 - 中華スープの素……………大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。さっと水にさらしてアクを抜き、水気をしっかりしぼって長さを3cmに切る。白ねぎは幅3mmの斜め切りにし、水菜は長さを3cmに切る。エリンギは手で縦にさく。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にごま油を強火で熱し、牛肉を入れて3分炒めて色が変わったらキムチ、白ねぎ、エリンギを加えて2分炒める。Aを加えて中火で5分煮込む。アクが出てきたらとる。
 - ③水菜、ほうれん草を加え、強火でひと煮立ちさせたらできあがり。

『さつまいものチヂミ』

- 材料
- さつまいも… 2/3本(約120g)
 - ごま油……………大さじ2
- A
- 水……………40ml
 - 小麦粉……………大さじ3
 - 片栗粉……………大さじ3
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 塩……………少々
- B
- しょうゆ……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1

- 作り方
- ①さつまいもは皮つきのまま幅2mmの細切りにし、Aと混ぜ合わせる。
 - ②フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、①を1/4量ずつすくって流し入れ、片面3分ずつ焼く。ごま油(大さじ1)を鍋肌からまわし入れ、中火のまま表面をかるく押さえ、両面をカリカリに焼く。
 - ③皿に盛り付け、混ぜ合わせたBをつけていただく。