



2人分

10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投稿してみてください。



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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	むきえび	1袋			全量
	大きめ手作りあじフライ		4枚		4枚
	若どりもも肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生協は200g)	全量 (※いずみ生協は200g)
冷蔵	エリンギ	1袋			全量
	酢の物ベース	1袋			全量
	ちくわ	2本	2本		全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
青果	トマト&きゅうりセット	トマト1個 きゅうり1本	トマト1個	きゅうり1本	全量
	たまねぎ	1/2個	1/4個	1/4個	1個
	にんにく	1片	1片	2片	4片
	生姜	1片		2片	3片
	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
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	チコレグドレッシング	大さじ2		大さじ2	大さじ4

### 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 ・塩  
・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素  
・中華スープの素 ・マヨネーズ ・一味(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・卵(2個) ・米(大さじ3)

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!



メイン 香味のきいた  
えびとふわふわたまごの炒め物

18分

サブ ちくわきゅうりで  
酢の物アレンジ

5分

- ①メインの卵にマヨネーズ、水を加えることで、ふわふわに仕上がります♪
- ②サブの酢の物ベースは、包材通りに一度温めると違った食感が楽しめますよ。



1日目

509kcal  
(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

### 『香味のきいた えびとふわふわたまごの炒め物』

#### 材料

- むきえび……………1袋
- エリンギ……………1袋
- トマト……………1個
- たまねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- 生姜……………1片
- サラダ油……………大さじ2
- 片栗粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

- A
- 卵……………2個
  - 水……………大さじ2
  - マヨネーズ……………大さじ1
- B
- チコレグドレッシング……………大さじ2
  - しょうゆ……………小さじ1

#### 作り方

- 凍ったままのむきえびは包材通りにため水で10分解凍し、水気を拭きとり片栗粉をまぶす。
- 生姜、にんにくはみじん切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、トマトは乱切りにする。
- ボウルにAを混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を弱火で熱し、生姜、にんにくを1分ほど炒める。香りがたってきたら中火にし、①を加えて片面1分ずつ焼く。たまねぎ、エリンギを加え、中火のまま2分炒める。塩・こしょうをふって味を調べ、一度取り出す。
- フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、トマトを30秒炒める。③を加えてさらに30秒ほど炒め、卵が半熟状になったら④を戻し入れる。Bを加えて中火のままさっと炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

### 『ちくわきゅうりで酢の物アレンジ』

#### 材料

- 酢の物ベース……………1袋
- ちくわ……………2本
- きゅうり……………1本
- ごま油……………小さじ1

#### 作り方

- きゅうりは幅3mmの細切りにし、ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ボウルに①、酢の物ベース、ごま油を入れて和える。



メイン **ガーリックタルタルでカリッとあじフライ** 15分

サブ **白ねぎとえのきのサツと煮** 13分

！メインは、にんにくのパンチが効いて食欲をそそられます！

2日目 531kcal (1人分)

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

『ガーリックタルタルでカリッとあじフライ』

- 材料
- 大きめ手作りあじフライ.....4枚
  - トマト.....1個
  - 水菜.....1/2袋
  - たまねぎ.....1/4個
  - にんにく.....1片
  - サラダ油.....適量
  - 塩.....少々
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ3
  - ・酢.....小さじ1
  - ・ブラックペッパー.....少々

- 作り方
- ①たまねぎ、にんにくはみじん切りにしてボウルに入れ、塩をもみ込み5分置く。さっと水洗いして水気をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
  - ②水菜は長さを5cmに切り、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。②の皿に盛り付け、①をかけていただく。

油の温度の測り方  
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。  
・160度...入れてから少し待つと「ジュン...」  
・170度...入れてから少し間をおいて「バチバチ」  
・180度...入れてすぐに「バチバチ！」

『白ねぎとえのきのサツと煮』

- 材料
- ちくわ.....2本
  - 白ねぎ※.....1/2
  - えのき.....1/2袋
- ※白ねぎの使用量は  
お届けの量を1とした表記。

- A
- ・水.....200ml
  - ・みりん.....小さじ2
  - ・しょうゆ.....小さじ2
  - ・和風だしの素.....小さじ1/2

- 作り方
- ①ちくわは幅8mmの斜め切りにし、白ねぎは長さを4cmに切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
  - ②鍋に白ねぎを入れて中火にかけ、焼き目がつくまで片面2分ずつ焼く。Aを加えて強火にし、沸騰したらえのき、ちくわを加えて中火で3分ほど煮込む。

明日の下準備 》》 若どりも肉全量(※いずみ生協は200g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **簡単にできるタッカンマリ風** 19分

サブ **チョレギサラダ** 8分

！メインは煮込むだけで生姜と鶏の旨みが凝縮された濃厚なスープのできあがり！

3日目 496kcal (1人分)

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

『簡単にできるタッカンマリ風』

- 材料
- 前日解凍 若どりも肉.....300g (※いずみ生協は200g)
  - 白ねぎ※.....1/2
  - えのき.....1/2袋
  - にんにく.....2片
  - 生姜.....2片
  - 一味.....お好み
- A
- ・水.....500ml
  - ・米.....大さじ3
  - ・酒.....大さじ2
  - ・ごま油.....大さじ1
  - ・中華スープの素.....小さじ1
  - ・塩.....小さじ1

- 作り方
- ①にんにくは半分になり、生姜は幅3mmの細切りにする。白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。えのきは食べやすい大きさに手でさく。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋に①、Aを入れてふたをし、強火にかける。沸騰したらアクをとり、中弱火にしてふたをし、10分煮込む。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『チョレギサラダ』

- 材料
- きゅうり.....1本
  - 水菜.....1/2袋
  - たまねぎ.....1/4個
  - チョレギドレッシング.....大さじ2

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を切る。きゅうりは縦半分になり、幅3mmの斜め切りにする。水菜は長さを5cmに切る。
  - ②器に盛り付け、ドレッシングをかけていただく。