



2人分

12月3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  
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	ローストチキン(上骨なし)	2本			全量
	サーモンたたき丼(たれ付き)	2食			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		200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)	100g (※いずみ生協・ わかやま生協は 120g)	全量
	骨とりかれのサクサク唐揚げ			1袋	全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
	じゃがいも	2個 (約200g)	1個 (約100g)		3個 (約300g)
	ブロッコリー	房 1/2株分	房 1/2株分 芯 1株分		全量
	たまねぎ	1/4個	3/4個	1個	2個
	ペビーリーフ	1/2袋		1/2袋	全量
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	イタリア産カットトマト		1パック		全量

### ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・砂糖 ・塩  
・こしょう ・片栗粉 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ  
・ブラックペッパー(お好み) ・ケチャップ(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

●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。

### ★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を  
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子  
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン ローストチキンと ほくほく野菜

21分

## サブ アボカドサーモンの まったりサラダ

12分

- ①メインはチキンの持ち手を飾って、クリスマス感UP!
- ②サブのアボカドはつぶしながら混ぜ合わせることでサーモンとなじみ、味がからみやすくなります。



### 段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『ローストチキンとほくほく野菜』

#### 材料

- ローストチキン(上骨なし)..... 2本
  - じゃがいも..... 2個(約200g)
  - ブロッコリーの房..... 1/2株分
  - サラダ油..... 大さじ3
  - 水..... 大さじ1
  - 塩..... 少々
  - こしょう..... 少々
  - ケチャップ..... お好み
- ※ブロッコリーの芯は2日目に使用。

#### 作り方

- ブロッコリーの房は小房に分ける。じゃがいもは皮をむいて幅1.5cmのくし切りにし、さっと水にさらす。ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気を切る。
- 凍ったままのローストチキンは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で7分加熱し、皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいもを並べて3分揚げ焼きにし、裏返してさらに2分焼く。ブロッコリーを加えて1分揚げ焼きにしたら塩・こしょうをふり、②の皿に盛り付ける。お好みでケチャップにつけていただく。

### 『アボカドサーモンのまったりサラダ』

#### 材料

- サーモンたたき丼(たれ付き)..... 2食
- アボカド..... 1玉
- ペビーリーフ..... 1/2袋
- たまねぎ..... 1/4個

#### 作り方

- 凍ったままのサーモンたたき丼は包材通りにため水で解凍する。
- たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る。ペビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、たまねぎと一緒に器に盛り付ける。
- アボカドは大きめのスプーンですくってボウルに入れ、①、サーモンたたき丼添付のたれを加えて、アボカドをつぶしながら混ぜ合わせる。②のにせていただく。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

明日の下準備 》》 国産豚小間切れ200g(※いずみ生協・わかやま生協は240g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

820kcal  
(1人分)





メイン 豚こまボールの トマトスープ

24分

2日目

621kcal (1人分)

サブ ブロッコリーと煎り卵の 和えサラダ

9分

- ！メインの豚こまボールは、こんがり焼くことでスープのうまみがぐっと増します。
- ！メインは、お好みで粉チーズをかけてもいいですよ。



メイン かれいの唐揚げ

13分

3日目

612kcal (1人分)

サブ こんがりとろとろ オニオンステーキ

12分

- ！サブのたまねぎは、つまようじでとめておくと調理しやすいですよ。

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

『豚こまボールのトマトスープ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ ……200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
  - たまねぎ ……3/4個
  - じゃがいも ……1個(約100g)
  - オリーブオイル ……大さじ1
  - 片栗粉 ……小さじ2
  - 酒 ……小さじ1
- A
- イタリア産カットトマト ……1パック
  - 水 ……300ml
  - 顆粒コンソメ ……大さじ1
  - 塩 ……少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1.5cmのくし切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大の乱切りにする。
  - ②解凍した豚肉、片栗粉、酒をボウルに入れて混ぜ合わせ、ひと口大のボール状に丸める。
  - ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を転がしながら5分ほど焼く。こんがり焼き色がついたら、①を加えて中火のままさらに2分炒める。
  - ④Aを加えてふたをし、沸騰したら中弱火にして8分ほど煮込む。

『ブロッコリーと煎り卵の和えサラダ』

- 材料
- ブロッコリーの房 ……1/2株分
  - ブロッコリーの芯 ……1株分
  - 卵 ……2個
  - マヨネーズ ……大さじ1+1/2
  - サラダ油 ……小さじ1
- A
- 水 ……大さじ1
  - 塩 ……小さじ1/4

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいてひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れる。Aを加えて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜながら煎り卵を作る。
  - ③ボウルに①、②、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

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

『かれいの唐揚げ』

- 材料
- 骨とりかれいのサクサク唐揚げ ……1袋
  - ペビーリーフ ……1/2袋
  - スナップえんどう ……1袋
  - サラダ油 ……大さじ5
  - 水 ……小さじ1
  - 塩 ……お好み
  - こしょう ……お好み

- 作り方
- ①スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れる。水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ペビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
  - ②スナップえんどうの粗熱がとれたら、手でさやを開いて①の皿に盛り付ける。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれいの唐揚げを包材通りに焼く。かれいに焼き色がついたら②の皿に盛り付ける。お好みで塩・こしょうにつけていただく。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『こんがりとろとろ オニオンステーキ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ ……100g (※いずみ生協・わかやま生協は120g)
  - たまねぎ ……1個
  - サラダ油 ……小さじ2
  - ブラックペッパー ……お好み
- A
- しょうゆ ……大さじ1
  - 砂糖 ……小さじ2
  - 水 ……小さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒める。色が変わったら端に寄せ、①を重ねないように並べ、片面約2分ずつ焼く。Aを加えて中火のまま1分ほど煮からめる。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。