

# 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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	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		300g (※いづみ生協・わかやま生協は360g)		全量
	骨とりかれのサクサク唐揚げ			2袋	全量
冷蔵	とろ〜りチーズの巻かないロールキャベツ	1セット			全量
	エリンギ			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
	たまねぎ	1/4個	3/4個	1個	2個
	ベビーリーフ	1/2袋		1/2袋	全量
	じゃがいも		1個 (約100g)		1個 (約100g)
	ブロッコリー		房 1/2株分 芯 1株分		房 1/2株分 芯 1株分
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	イタリア産カットマト		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  
 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・顆粒コンソメ  
 ・こしょう(お好み) ・ブラックペッパー(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(3個)

お忘れなく!



今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 がわい 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 とろ〜りチーズの巻かないロールキャベツ (約20分)

サブ アボカドサーモンのまったりサラダ (12分)

! 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。



1日目 528kcal (1人分)

## 『とろ〜りチーズの巻かないロールキャベツ』

**材料**  
 ●とろ〜りチーズの巻かないロールキャベツ …… 1セット  
 ・水 …… 大さじ2

**作り方**  
 ① 包材通りに調理する。

## 『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  
 ●ベビーリーフ …… 1/2袋  
 ●たまねぎ …… 1/4個

**作り方**  
 ① 凍ったままのサーモンたたき丼は包材通りたため水で解凍する。  
 ② 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。ベ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。  
 ③ 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にのせていただく。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

- 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◎







メイン 豚こまボールの  
トマトスープ

24分

2日目  
583kcal  
(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。

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……………300g  
(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
  - 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+1/2
  - 片栗粉……………大さじ1
  - 酒……………大さじ1/2
- A
- イタリア産カットマト……………1パック
  - 水……………500ml
  - ケチャップ……………大さじ2
  - 顆粒コンソメ……………大さじ1+1/2
  - 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……………3個
  - マヨネーズ……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1/2
- 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。



メイン かれいの唐揚げ

13分

3日目  
488kcal  
(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

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……………2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7
  - 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大きめの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。き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
- エリンギ……………1袋
  - たまねぎ……………1個
  - サラダ油……………大さじ1
  - ブラックペッパー……………お好み
- A
- しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - 砂糖……………大さじ1
  - 水……………大さじ1/2

- 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。エリンギは縦に幅8mmのうす切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を重ならないように並べ、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。