



2人分

6月3日

# 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	国産合挽きミンチ	200g			200g
	北海道のつぶコーン	1/3袋 (約80g)		1/3袋 (約80g)	2/3袋 (約160g)
	大きめ手作りあじフライ		4枚		4枚
	豚こまぎれ (※京都生協は豚切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (※京都生協は180g)	200g (※京都生協は180g)
冷蔵	千切りキャベツ (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー)	1袋			全量
	はんわり湯葉おぼろ		2パック		全量
	じゃがいもと玉子のサラダ			1袋	全量
青果	なす	1本	1本		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	生姜	1片	1片	1片	3片
	ペピーリーフ		1袋		全量
	トマト		1個	1/2個	1+1/2個
	小松菜		1/3袋	2/3袋	全量
常温	バーモントカレー甘口	2片			2片

### ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・みそ ・ウスターソース ・ケチャップ ・サラダ油  
・マヨネーズ ・和風だし(の素) ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢  
・かつお節(お好み) ・からし(お好み) ・ブラックペッパー(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・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。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン なすのキーマカレー

18分

## サブ コーンたっぷりコールスロー

6分

! メインは肉の旨みたっぷり、トロトロのなすとカレーの相性バツグンです!



1日目

923kcal  
(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

### 『なすのキーマカレー』

#### 材料

- 国産合挽きミンチ.....200g
- たまねぎ.....1/2個
- なす.....1本
- 生姜.....1片
- バーモントカレー甘口.....2片
- 卵.....2個
- ご飯.....茶碗2杯分
- サラダ油.....大さじ2
- ブラックペッパー.....お好み

A

- 水.....150ml
- ケチャップ.....小さじ2

#### 作り方

- ①生姜・たまねぎはみじん切りにする。なすは幅1cmの半月切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)、生姜を弱火にかける。香りがたってきたら中強火にしてたまねぎを2分炒める。凍ったままのミンチ、なすを加えて中強火のままさらに2分炒める。
- ③Aを加え、沸騰したらふたをせずに中強火のまま2分加熱する。火をとめてルウを加え、再び中強火にかけてとろみがつくまで時々かき混ぜながら加熱する。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして中火のまま3分ほど焼く。
- ⑤温かいご飯を皿に盛り付け、③をかけて④のをせる。お好みでブラックペッパーをふる。

### 『コーンたっぷりコールスロー』

#### 材料

- 千切りキャベツ.....1袋
- (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー)
- 北海道のつぶコーン.....1/3袋(約80g)
- 水.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/2

A

- マヨネーズ.....大さじ2
- 酢.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1

#### 作り方

- ①ボウルにキャベツ、塩を入れて混ぜ、5分置き、水気をしぼる。凍ったままのコーンは耐熱容器に広げ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ②ボウルに①、Aを入れて和える。



2日目  
496kcal  
(1人分)

- メイン あじフライ 10分
- サブ1 なすとたまねぎのみそ汁 14分
- サブ2 湯葉おぼろ 3分

！メインは、ウスターソースの代わりにしょうゆ(適量)をかけてもおいしいですよ。

段取りメモ

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

『あじフライ』

- 材料
- 大きめ手作りあじフライ……………4枚
  - ペビーリーフ……………1袋
  - トマト……………1個
  - ・サラダ油……………適量
  - ・ウスターソース……………適量
  - ・からし……………お好み

- 作り方
- ①トマトは幅2cmのくし切りにする。ペビーリーフは水洗いして水気を切り、トマトと一緒に皿に盛り付ける。
  - ②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。
  - ③①の皿に盛り付け、ウスターソースをかけ、お好みでからしをつけていただく。

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…入れてから少し待って「ジュン…」  
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」  
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『なすとたまねぎのみそ汁』

- 材料
- なす……………1本
  - たまねぎ……………1/2個
  - 小松菜……………1/3袋
  - ・みそ……………大さじ1+1/2
- A
- ・水……………400ml
  - ・和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ①なすは幅1cmの半月切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。小松菜は長さを4cmに切る。
  - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま5分加熱する。
  - ③火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

『湯葉おぼろ』

- 材料
- はんなり湯葉おぼろ……………2パック
  - 生姜……………1片
  - ・しょうゆ……………適量

- 作り方
- ①生姜はすりおろす。
  - ②湯葉おぼろは器に盛り付け、①をのせる。しょうゆをかけていただく。

明日の下準備 》》 豚こまぎれ200g(※京都生協は豚切落し180g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
539kcal  
(1人分)

- メイン 豚肉の生姜焼き 14分
- サブ 小松菜とコーンのおひたし 9分

！メインはこまぎれや切落し肉を使うことで、漬け込まずに簡単に生姜焼きが作れます。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肉の生姜焼き』

- 材料
- 前日解凍 豚こまぎれ……………200g  
(※京都生協は豚切落し……………180g)
  - 生姜……………1片
  - たまねぎ……………1/2個
  - トマト……………1/2個
  - じゃがいもと玉子のサラダ……………1袋
  - ・サラダ油……………大さじ1
  - ・小麦粉……………適量

- 作り方
- ①トマトは粗みじん切りにする。じゃがいもと玉子のサラダは皿に盛り付け、トマトをトッピングする。
  - ②たまねぎは幅1cmのくし切りにする。生姜はすりおろす。解凍した豚肉はまんべんなく小麦粉をまぶす。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎを2分炒める。豚肉を加え、中火のままさらに3分炒める。生姜、混ぜ合わせたAを加えてさっと炒め合わせ、①の皿に盛り付ける。

A

- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
- ・酒……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ2

『小松菜とコーンのおひたし』

- 材料
- 小松菜……………2/3袋
  - 北海道のつぼコーン…1/3袋(約80g)
  - ・かつお節……………お好み
- A
- ・水……………100ml
  - ・しょうゆ……………小さじ2
  - ・和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ①小松菜は長さを5cmに切る。
  - ②耐熱容器に凍ったままのコーン、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。①を加えてさらに3分加熱し、器に盛り付ける。お好みでかつお節をかける。