

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	国産合挽きミンチ	400g			全量
	北海道のつぶコーン	1/2袋 (125g)		1/2袋 (125g)	全量
	大きめ手作りあじフライ		6枚		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			全量	全量
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			2袋	全量
青果	なす	1本	1本		全量
	きゅうり	1/2本	1/2本		1本
	たまねぎ	1個	1個	1個	3個
	生姜	1片	1片	2片	4片
	ペビーリーフ		1袋		全量
	トマト		1個	1個	2個
	小松菜			1袋	全量
常温	バーモントカレー甘口	3片			3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3杯分) ・卵(3個)

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね!

スマホでレシピをCHECK!

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 なすのキーマカレー 20分

サブ コーンたっぷりコールスロー 7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
 967kcal (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.....400g
 ●たまねぎ.....1個
 ●なす.....1本
 ●生姜.....1片
 ●バーモントカレー甘口.....3片
 ●卵.....3個
 ●ご飯.....茶碗3杯分
 ●サラダ油.....大さじ2
 ●ブラックペッパー.....お好み

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4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。

A
 ・水.....200ml
 ・ケチャップ.....大さじ1

『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.....1/2袋(125g)
 ●きゅうり.....1/2本
 ●水.....大さじ1
 ●塩.....小さじ2/3

作り方
 ①きゅうりは幅5mmの千切りにする。ボウルにキャベツ、きゅうり、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入れて水をふりかけ、電子レンジ(600W)で包材通りに加熱する。
 ②ボウルに①、Aを入れて和える。

A
 ・マヨネーズ.....大さじ3
 ・酢.....大さじ1+1/2
 ・砂糖.....大さじ1/2



メイン
サブ1
サブ2

あじフライ

15分

なすとたまねぎのみそ汁

14分

湯葉おぼろ

3分

2日目
452kcal
(1人分)

！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..... 6枚
 - ベビーリーフ..... 1袋
 - トマト..... 1個
 - きゅうり..... 1/2本
 - ・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のくし切りにし、きゅうりは幅3mmの斜めうす切りにする。ベビーリーフは水洗いして水気を切り、トマト、きゅうり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1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に揚げる。
 - ③ ①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...入れてから少し待つと「ジュン...」
・170度...入れてから少し間をおいて「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個
 - ・みそ..... 大さじ2
- A
- ・水..... 600ml
 - ・和風だしの素..... 大さじ1/2

- 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。
 - 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1/3量ずつ器に盛り付け、①を1/3量ずつのせる。しょうゆをかけていただく。

明日の下準備 国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

豚肉の生姜焼き

14分

小松菜とコーンのおひたし

11分

3日目
616kcal
(1人分)

！メインは小間切れ肉を使うことで、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 国産豚小間切れ..... 全量
 - 生姜..... 2片
 - たまねぎ..... 1個
 - トマト..... 1個
 - じゃがいもと玉子のサラダ..... 2袋
 - ・サラダ油..... 大さじ1+1/2
 - ・小麦粉..... 適量
- A
- ・しょうゆ..... 大さじ3
 - ・酒..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ4

- 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。

『小松菜とコーンのおひたし』

- 材料
- 小松菜..... 1袋
 - 北海道のつぶコーン..... 1/2袋(125g)
 - ・かつお節..... お好み
- A
- ・水..... 150ml
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・和風だしの素..... 大さじ1/2

- 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2分加熱する。①を加えてさらに4分加熱し、器に盛り付ける。お好みでかつお節をかける。