



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	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	トマト風味のあっさりキーマカレー	1セット			全量
	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
	はんなり湯葉おぼろ		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
	ベビーリーフ		1袋		全量
	小松菜		1/3袋	2/3袋	全量
	トマト		1個	1/2個	1+1/2個

## ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・ウスターソース ・オリーブオイル  
・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)

## ご自宅で用意する食材

・ご飯(適量)

●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 トマト風味の あっさりキーマカレー

約15分

## サブ1 コーンたっぷりコールスロー

6分

## サブ2 野菜ステーキ

13分

！メインはトマトジュースを使うことであっさり味に仕上がりが、ご飯がすすみます！



1日目

923kcal  
(1人分)

## 『トマト風味のあっさりキーマカレー』

### 材料

- トマト風味のあっさりキーマカレー ..... 1セット
- ご飯 ..... 適量
- オリーブオイル ..... 大さじ1/2
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々

### 作り方

① 包材通りに調理する。

## 『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

### 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。

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

## 『野菜ステーキ』

### 材料

- なす ..... 1本
- たまねぎ ..... 1/2個
- 生姜 ..... 1片
- オリーブオイル ..... 大さじ1

### 作り方

- ① たまねぎは幅2cmのくし切りにし、なすは長さを半分に切って縦に幅8mmに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② 耐熱容器にA、生姜を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、なすを時々裏返しながらかき混ぜ、5分焼く。皿に盛り付け、②をかけていただく。

- A
- オリーブオイル ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1



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
  - 北海道のつぶコーン.....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。