

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	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	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 (※いづみ生協・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			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

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)

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 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 7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
 790kcal
 (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
 - (※いづみ生協・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
- A**
- マヨネーズ 大さじ3
 - 酢 大さじ1+1/2
 - 砂糖 大さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは幅5mmの千切りにする。ポウルにキャベツ、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 ポウルに①、Aを入れて和える。

『野菜ステーキ』

- 材料**
- なす 1本
 - たまねぎ 1個
 - 生姜 1片
 - オリーブオイル 大さじ1+1/2
- A**
- オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - しょうゆ 大さじ1+1/2

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とって縦に幅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40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、②をかけていただく。



メイン あじフライ

15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。

2日目
452kcal
(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

11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。

3日目
616kcal
(1人分)

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

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。