

# 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	1/2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

**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 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  
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。