



2人分

10月3回

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。

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	国産豚炒め用たれ漬	1袋			全量
	スモークサーモン切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1パック		1パック
	骨とりかれのサクサク唐揚げ			1袋	全量
冷蔵	手揚げ風油あげ	1枚		1枚	全量
	あらびきボークウイナー		1袋	1袋	全量
	だしが決め手のおでん			1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	なす&ピーマンセット (※いずみ生協・わかやま生協は長なす・ ピーマン)	・ピーマン2/3袋 ・なす1本	・ピーマン1/3袋	・なす1本	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
常温	スパゲッティ		200g		200g

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・しょうゆ ・たかの爪 ・みそ ・オリーブオイル
・ケチャップ ・サラダ油 ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖
・酢 ・顆粒コンソメ ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2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!



●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。

メイン

野菜たっぷり豚炒め 16分

サブ

ねぎの味噌汁 11分

! サブは、油あげを入れることで旨みとコクがプラスされますよ。



1日目

473kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『野菜たっぷり豚炒め』

材料

- 国産豚炒め用たれ漬.....1袋
- ピーマン.....2/3袋
- たまねぎ.....1/2個
- なす.....1本
- サラダ油.....大さじ2
- しょうゆ.....小さじ1

作り方

- ①凍ったままの国産豚炒め用たれ漬は流水で8分解凍する。
- ②ピーマン・なすはひと口大の乱切りにし、たまねぎは幅1.5cmのくし切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中強火で熱し、②を4分炒める。火が通ったらしょうゆを加えてさっと炒め合わせる。①をたれごと加えて中強火のままさらに2分炒める。

『ねぎの味噌汁』

材料

- 白ねぎ※.....1/2
 - 手揚げ風油あげ.....1枚
 - みそ.....大さじ1
- A
- ・水.....400ml
 - ・和風だしの素.....小さじ1

作り方

- ①白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。油あげは食べやすい大きさに切る。
- 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3分加熱する。
- ③一度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。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 >>> スモークサーモン切り落とし1パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
フライパン不要!
ナポリタン

22分

サブ
スモークサーモンの
サラダ

3分

! メインは火を使わずにできるので、お子さんと一緒に作るのも楽しいですよ!



2日目
839kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『フライパン不要!ナポリタン』

- 材料
- あらびきポークウインナー.....1袋
 - たまねぎ.....1/2個
 - ピーマン.....1/3袋
 - スパゲッティ.....200g
 - ・ 卵.....2個
 - ・ ケチャップ.....大さじ7
 - ・ ブラックペッパー.....お好み
- A
- ・ 水.....350ml
 - ・ オリーブオイル.....大さじ2
 - ・ 顆粒コンソメ.....小さじ1
 - ・ 塩.....少々

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。ウインナーは幅5mmの斜め切りにする。
 - ② 耐熱容器に混ぜ合わせたA、半分に折ったスパゲッティ、①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で9分加熱する。
 - ③ ケチャップを加えてよく混ぜ合わせ、耐熱容器に1/2量ずつ盛り付ける。真ん中に卵を1個ずつ割り入れ、トースターで5分加熱する。お好みでブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいのも束で約100gが量れます。

『スモークサーモンのサラダ』

- 材料
- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし.....1パック
 - ベビーリーフ.....1袋
- A
- ・ 酢.....大さじ1
 - ・ オリーブオイル.....大さじ1
 - ・ 塩.....少々
 - ・ こしょう.....少々

- 作り方
- ① ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
 - ② ①、解凍したスモークサーモンを皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

メイン
サクサクかれの
ねぎダレかけ

21分

サブ
ミニおでん

9分

! メインはさっぱりねぎダレなので、揚げ物でも食べやすい味付けです。



3日目
882kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『サクサクかれのねぎダレかけ』

- 材料
- 骨とりかれのサクサク唐揚げ.....1袋
 - 白ねぎ※.....1/2
 - たまねぎ.....1個
 - なす.....1本
 - ・ サラダ油.....大さじ6
 - ・ たかの爪.....1本
 - ・ 小麦粉.....適量
- A
- ・ 酢.....大さじ2
 - ・ しょうゆ.....大さじ1
 - ・ ごま.....大さじ1
 - ・ 砂糖.....小さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① たかの爪は幅3mmの輪切りにする。白ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、A、たかの爪を加えて混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
 - ② たまねぎは芯をつけたまま幅2cmのくし切りにする。なすはひと口大の乱切りにする。たまねぎ、なすに小麦粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれの唐揚げを包材通りに焼き、焼き色がついたら取り出す。同じフライパンで②を中強火で5分揚げ焼きにする。
 - ④ ③を皿に盛り付け、①をかける。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

『ミニおでん』

- 材料
- だしが決め手のおでん.....1袋
 - あらびきポークウインナー.....1袋
 - 手揚げ風油あげ.....1枚
- A
- ・ 水.....200ml
 - ・ 和風だしの素.....小さじ1/2

- 作り方
- ① 油あげは長さを半分に切り、斜め半分に切る。
 - ② 鍋にA、おでんの具材とスープ、①、ウインナーを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にして5分加熱する。