



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	2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		2パック		全量
	骨とりかかれいのサクサク唐揚げ			2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ンナー		1袋	1袋	全量
	関西風おでん(調理済)			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
	ミニトマト	1/2袋	1/2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
	ベビーリーフ		1袋		全量
常温	スパゲッティ		300g		300g

**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(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!

- 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。

1日目  
470kcal (1人分)

**メイン** 野菜たっぷり豚炒め 18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。



**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.....2袋  
 ●ピーマン.....2/3袋  
 ●たまねぎ.....1/2個  
 ●なす.....1本  
 ●ミニトマト.....1/2袋  
 ●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9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、ミニトマトを4分炒める。火が通ったらしょうゆを加えてさっと炊め合わせる。①をたれごと加えて中強火のままさらに3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+1/2

A  
 ・水.....600ml  
 ・和風だしの素.....大さじ1/2

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**

30分

2日目  
797kcal  
(1人分)

サブ **スモークサーモンの  
サラダ**

4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



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

- あらびきポークウィンナー.....1袋
- たまねぎ.....1/2個
- ピーマン.....1/3袋
- スパゲッティ.....300g
- ・ 卵.....3個
- ・ ケチャップ.....大さじ10
- ・ ブラックペッパー.....お好み

- A
- ・ 水.....500ml
  - ・ オリーブオイル.....大さじ3
  - ・ 顆粒コンソメ.....大さじ1/2
  - ・ 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。ウィンナーは幅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12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1/3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。一度に入り切らない場合は2回に分けて調理する。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...2パック
- ベビーリーフ.....1袋
- ミニトマト.....1/2袋

- A
- ・ 酢.....大さじ1+1/2
  - ・ オリーブオイル.....大さじ1+1/2
  - ・ 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。ミニトマトは半分に切る。
- 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**

22分

3日目  
793kcal  
(1人分)

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。



※サブの調理イメージは3人分です。

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...2袋
- 白ねぎ※.....1/2
- たまねぎ.....1個
- なす.....1本
- ・ サラダ油.....大さじ8
- ・ たかの爪.....1本
- ・ 小麦粉.....適量

- A
- ・ 酢.....大さじ3
  - ・ しょうゆ.....大さじ1+1/2
  - ・ ごま.....大さじ1+1/2
  - ・ 砂糖.....大さじ1

※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2分加熱する。
- 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

- 関西風おでん(調理済).....1袋
- あらびきポークウィンナー.....1袋
- 手揚げ風油あげ.....1枚

- A
- ・ 水.....300ml
  - ・ 和風だしの素.....小さじ2/3

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、ウィ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。