3人分　10月3回

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
河合 明日香（かわい あすか）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	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
	骨とりかれいのサクサク唐揚げ			2袋	全量
冷蔵	豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め	1セット			全量
	手揚げ風油あげ	1枚		1枚	全量
	あらびきポークウインナー		1袋	1袋	全量
	関西風おでん（調理済）			1袋	全量
青果	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
	ミニトマト		1/2袋		1/2袋
	たまねぎ		1/2個	1個	1+1/2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1/3袋	・なす1本	ピーマン1/3袋 なす1本
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

373kcal（1人分）

メイン　豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め　約10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。

『豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め』

材料
●豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め…1セット
・サラダ油……大さじ1

作り方
❶包材通りに調理する。

『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

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
❶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。
❷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。
❸一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。

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

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♪

2日目 797kcal（1人分）

メイン サクサクかれいのねぎダレかけ 22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 793kcal（1人分）

※サブの調理イメージは3人分です。

段取りメモ

メインの❶、❷、サブの❶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……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

❶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。

❷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。

❸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

❶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。

❷①、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。

段取りメモ

メインの❶、❷、サブの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『サクサクかれいのねぎダレかけ』

材料

- ●骨とりかれいのサクサク唐揚げ…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

❶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。

❷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。

❸フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれい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。

❹③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
- ●あらびきポークウインナー……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

❶油あげは長さを半分に切り、斜め半分に切る。

❷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。