



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	豚バラ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g (※いずみ生協・わかやま生協は440g)		全量
	とりとんボール 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	六種野菜とイカのチャプチェ風炒め	1セット			全量
	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	絹とうふ		3個		全量
	豆苗		1パック		全量
	北海道パンプキンサラダ			2袋	全量
青果	にら		3/4袋		3/4袋
	水菜		1袋		全量
	フリルレタス		2/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1個	1+1/2個
	ブロッコリー		房 1/2株分 芯 1/2株分	房 1/2株分 芯 1/2株分	全量
キャベツ 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	甘酢あんかけのたれ	大さじ6		大さじ3	大さじ9

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油  
 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酢

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・卵(2個)

お忘れなく!

- 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** 六種野菜とイカのチャプチェ風炒め (約15分)

**サブ** ミニ天津飯 (10分)

! メインのイカは火が通るとかたく縮みやすいので、手早く調理しましょう。



1日目  
530kcal (1人分)

『六種野菜とイカのチャプチェ風炒め』

材料  
 ●六種野菜とイカのチャプチェ風炒め…1セット  
 ・サラダ油……………大さじ6

作り方  
 ①包材通りに調理する。

『ミニ天津飯』

材料  
 ●サラダフレーク……………1パック  
 ●甘酢あんかけのたれ……………大さじ6  
 ・ご飯……………茶碗3杯分  
 ・卵……………2個  
 ・砂糖……………小さじ1

- 作り方
- ①サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐしてボウルに入れ、卵、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
  - ②浅めの耐熱容器にラップを敷いて①を1/3量流し込む。ラップをせずに電子レンジ(600W)で40秒加熱する。加熱が足りない時は様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱する。残りも同様に調理する。
  - ③耐熱容器に甘酢あんかけのたれを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
  - ④温かいご飯を器に盛り付けて②をのせ、③をかける。

明日の下準備 >>> 豚バラは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 豚バラ肉のサツと煮野菜鍋 16分

サブ サラダフレークとブロッコリーの酢の物 11分

！サブは混ぜ合わせたあと冷蔵庫に入れておくより味がなじみやすくなります。



2日目 753kcal (1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚バラ肉のサツと煮野菜鍋』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ 400g (※いずみ生協・わかやま生協は440g)
  - フリルレタス 2/3袋
  - 豆苗 1パック
  - 水菜 1袋
  - にら 3/4袋
  - 絹とうふ 3個
- A
- ・水 900ml
  - ・しょうゆ 大さじ1+1/2
  - ・和風だしの素 大さじ1
  - ・塩 小さじ2/3

- 作り方
- ①豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。にら・水菜は長さを4cmに切る。とうふは1個ずつ4等分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらとうふを入れる。再び沸騰したら、解凍した豚肉、①の野菜を加えてしんなりするまで中火のまま4分加熱する。

『サラダフレークとブロッコリーの酢の物』

- 材料
- サラダフレーク 1パック
  - たまねぎ 1/2個
  - ブロッコリーの房 1/2株分
  - ブロッコリーの芯 1/2株分
  - キャベツ※ 1/2
  - ・水 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/4
- A
- ・酢 大さじ4
  - ・砂糖 大さじ2
  - ・塩 少々

- 作り方
- ①キャベツは幅2mmの千切りにする。塩を混ぜて5分置き、水気をしぼる。
  - ②ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの拍子木切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにする。
  - ③サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐしてボウルに入れ、①、②、Aを加えて混ぜ合わせる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

※残りのブロッコリーの芯は3日目に使用。  
※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ≫≫ とりとんボールは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン とりとんボールとローストオニオンのケチャップあんかけ 22分

サブ パンプキンサラダ 6分

！メインのたまねぎはつまようじを刺して焼くとバラバラになりにくいですよ。



3日目 619kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とりとんボールとローストオニオンのケチャップあんかけ』

- 材料
- 前日解凍 とりとんボール 1袋
  - たまねぎ 1個
  - キャベツ※ 1/2
  - ・オリーブオイル 大さじ2
- A
- 甘酢あんかけのたれ 大さじ3
  - ・ケチャップ 大さじ3
  - ・水 大さじ1+1/2

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。キャベツは芯をつけたまま3等分のくし切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中強火で熱し、キャベツを並べてふたをして両面を3分ずつ焼き、皿に盛り付ける。
  - ③同じフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎを1分焼く。解凍したとりとんボールを加え、時々裏返ししながら中火のままさらに8分焼く。
  - ④耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
  - ⑤③を②の皿に盛り付け、④をかけていただく。

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

『パンプキンサラダ』

- 材料
- 北海道パンプキンサラダ 2袋
  - ブロッコリーの房 1/2株分
  - ブロッコリーの芯 1/2株分
  - フリルレタス 1/3袋
  - ・水 大さじ1

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいてひと口大に切る。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、器に盛り付ける。
  - ②ボウルにブロッコリー、パンプキンサラダを入れて混ぜ合わせる。
  - ③①の器に②を盛り付ける。