



2人分

10月5日

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
冷蔵	照焼きチキンステーキ	4枚			全量
	牛こま切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		180g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)		全量
	真だらの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	酢の物ベース		1袋		全量
	こく旨はくさいキムチ		1/4パック	1/4パック	1/2パック
	きのこセット		・しいたけ ・まいたけ 各1袋	・えのき ・ぶなしめじ 各1袋	全量
青果	小松菜	1袋			全量
	じゃがいも	2個(約200g)	2個(約200g)		4個(約400g)
	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
常温	きんぴら風ごぼう飯の素			1瓶	全量

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・マヨネーズ  
・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・ブラックペッパー(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・米(3合) ・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。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン レンジでふっくら 照焼きチキンステーキ 14分

サブ 丸ごとじゃがのマヨのせ 8分

! サブのじゃがいもは湿らせたペーパーで包むことで、レンジでも乾燥せずにほっくりと仕上がりますよ。

1日目

467kcal  
(1人分)



### 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げ→サブを上げる

### 『レンジでふっくら照焼きチキンステーキ』

#### 材料

- 照焼きチキンステーキ.....4枚
- 小松菜.....1袋
- ミニトマト.....1/2袋
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

#### 作り方

- ①小松菜は長さを5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、①を4分炒め、塩・こしょうで味を調える。
- ③凍ったままのチキンステーキは耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で5分半加熱する。食べやすい大きさに切る。
- ④②、③、ミニトマトを皿に盛り付ける。

### 『丸ごとじゃがのマヨのせ』

#### 材料

- じゃがいも.....2個(約200g)
- ・マヨネーズ.....適量
- ・ブラックペッパー.....お好み

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗い、水で湿らせたキッチンペーパーに1個ずつ包んでからラップで包み、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ②粗熱がとれたら十字に切り込みを入れて皿に盛り付ける。マヨネーズをのせて、お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 >>> 牛こま切れは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目  
770kcal  
(1人分)

メイン ワンパンすき焼き 16分  
サブ 酢の物キムチ 2分

! メインの白ねぎは最初に焼くことで香ばしくなり、煮込む時に火が通りやすくなりますよ。

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

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

『ワンパンすき焼き』

- 材料
- 前日解凍 牛こま切れ 180g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
  - じゃがいも 2個(約200g)
  - しいたけ 1袋
  - まいたけ 1袋
  - 白ねぎ※ 1/2
  - 卵 2個
  - サラダ油 大さじ1
- A
- ・しょうゆ 大さじ5
  - ・酒 大さじ5
  - ・砂糖 大さじ3
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむいて幅5mmの輪切りにする。白ねぎは長さを5cmに切る。しいたけは幅8mmのそぎ切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎ、解凍した牛肉を3分焼く。A、じゃがいも、しいたけ、まいたけを加え、沸騰したら中弱火にして5分煮込む。
  - ③ 溶き卵につけていただく。

『酢の物キムチ』

- 材料
- 酢の物ベース 1袋
  - こく旨はくさいキムチ 1/4パック
  - ごま油 小さじ1
  - ごま 適量

- 作り方
- ① ボウルにキムチ、酢の物ベース、ごま油を入れて和える。
  - ② 器に盛り付け、ごまをふる。



3日目  
466kcal  
(1人分)

メイン たらとキムチのほっこりホイル蒸し 16分  
サブ ごま油香るごぼうの炊き込みご飯 4分 ※炊飯時間を除く

! メインはあっさりしたたらに、キムチの旨みをプラスしてご飯に合う一品です。  
! サブは多めにできるので、次の日のお弁当におすすめ♪

段取りメモ

サブを炊飯している間に→メインを仕上げる

『たらとキムチのほっこりホイル蒸し』

- 材料
- 前日解凍 真だらの切身 1袋
  - こく旨はくさいキムチ 1/4パック
  - えのき 1袋
  - 白ねぎ※ 1/2
  - ミニトマト 1/2袋
  - 水 200ml
- A
- ・酒 大さじ2
  - ・中華スープの素 小さじ1
  - ・しょうゆ 小さじ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
- ① 白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
  - ② 長さ30cmほどのアルミホイルを2枚広げ、①、ミニトマト、キムチ、解凍して水気を拭いた真だらを1/2量ずつのせる。混ぜ合わせたAを1/2量ずつ全体にかけ、アルミホイルで包む。
  - ③ フライパンに②を並べ、水を入れる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中弱火にして7分ほど蒸す。

『ごま油香るごぼうの炊き込みご飯』

- 材料
- きんぴら風ごぼう飯の素 1瓶
  - ぶなしめじ 1袋
  - 米 3合
- A
- ・ごま油 小さじ1
  - ・中華スープの素 小さじ1

- 作り方
- ① ぶなしめじは小房に分ける。
  - ② 炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を3合の目盛りに合わせて入れる。①、Aを加え、ごぼう飯の素を液ごと加えて全体を混ぜ、炊飯する。