



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。

📣 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	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		430g (※いずみ生協・わかやま生協は480g)		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			2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		1/3パック	1/3パック	2/3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
	豆苗		1/2パック	1/2パック	全量
青果	小松菜	1袋			全量
	じゃがいも	3個(約300g)	2個(約200g)		5個(約500g)
	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(3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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシビを
CHECK!



❗ 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。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『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。
- ④ ②、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……………3個(約300g)
- ・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7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

メイン
サブ

ワンパンすき焼き

17分

酢の物キムチ

3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3人分です。

2日目
831kcal
(1人分)

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 430g (※いずみ生協・わかやま生協は480g)
 - 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 3個
 - サラダ油 大さじ1+1/2
- A
- ・しょうゆ 100ml
 - ・酒 100ml
 - ・砂糖 大さじ4
- ※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4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 1/3パック
 - 豆苗 1/2パック
 - ごま油 大さじ1/2
 - ごま 適量

- 作り方
- ① 豆苗は根元を落として水洗いし、長さを4cmに切ってボウルに入れ、キムチ、酢の物ベース、ごま油を加えて和える。
 - ② 器に盛り付け、ごまをふる。

メイン

たらとキムチのほっこりホイル蒸し

17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 2袋
 - こく旨はくさいキムチ 1/3パック
 - えのき 1袋
 - 白ねぎ※ 1/2
 - ミニトマト 1/2袋
 - 豆苗 1/2パック
 - 水 200ml
- A
- ・酒 大さじ3
 - ・中華スープの素 大さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ2/3
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを4cmに切る。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3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1/3量ずつのせる。混ぜ合わせたAを1/3量ずつ全体にかけ、アルミホイルで包む。
 - ③ 大きめのフライパンに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。

3日目
477kcal
(1人分)

