



2人分

10月5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
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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	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	本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め	1セット			全量
	きのこセット	・エリンギ 1袋	・しいたけ ・まいたけ 各1袋	・えのき ・ぶなしめじ 各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
	酢の物ベース		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)
	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
	ミニトマト			1/2袋	1/2袋
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

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油 ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・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 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め

約15分

サブ1 丸ごとじゃがのマヨのせ

8分

サブ2 小松菜の味噌汁

11分

① サブ1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

523kcal
(1人分)

『大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め』

材料

●本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め…1セット
・サラダ油……………大さじ1+1/2

作り方

① 包材通りに調理する。

『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。

『小松菜の味噌汁』

材料

●小松菜……………1袋
●エリンギ……………1袋
・みそ……………大さじ1
A [水……………400ml
・和風だしの素……………小さじ1

作り方

① 小松菜は長さを4cmに切る。エリンギ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4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。

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。