



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	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	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
	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
	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)
	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(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 (10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
388kcal (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……………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。

『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+1/2
 A [水……………600ml
 ・和風だしの素……………大さじ1/2

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。



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。

2日目
831kcal
(1人分)

※調理イメージは3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 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。

明日の下準備 ≫ 真だらの切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



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♪

3日目
477kcal
(1人分)

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。