



2人分

11月3回

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	牛ハラミ華味カットもみだれ漬 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	天然ぶり照焼き用(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	豆腐とチンゲン菜の中華煮込み	1セット			全量
	味付けおからベース	1袋			全量
	まいたけ	1袋			全量
	ぶなしめじ (※コープしが・京都生協はほぐしめじ)	1/2袋		1/2袋	全量
	カニ風味ペンネサラダ		1袋		全量
	ベーコン		1パック	1パック	2パック
	エリンギ			1袋	全量
青果	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	長いも		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	1/4	3/4
常温	国産具材と地鶏の炊き込みご飯の素	1袋			全量

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・サラダ油 ・塩 ・顆粒コンソメ  
・ブラックペッパー(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・米(2合)

●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 豆腐とチンゲン菜の中華煮込み

約15分

### サブ1 鶏ときのこの炊き込みごはん

6分

※炊飯時間を除く

### サブ2 小松菜の入ったおから

5分

❗ サブ2の小松菜は、ごま油で炒めることで鮮やかな色になりますよ。



1日目

667kcal  
(1人分)

### 『豆腐とチンゲン菜の中華煮込み』

#### 材料

●豆腐とチンゲン菜の中華煮込み …… 1セット  
・水 …… 150ml+大きじ2  
・サラダ油 …… 大きじ1/2  
・塩 …… 少々  
・こしょう …… 少々

#### 作り方

❶ 包材通りに調理する。

### 『鶏ときのこの炊き込みごはん』

#### 材料

●国産具材と地鶏の炊き込みご飯の素 …… 1袋  
●ぶなしめじ …… 1/2袋  
(※コープしが・京都生協はほぐしめじ)  
●まいたけ …… 1袋  
・米 …… 2合

#### 作り方

❶ まいたけは食べやすい大きさに手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。  
❷ 炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。❶、炊き込みご飯の素を加えて混ぜ、炊飯する。

### 『小松菜の入ったおから』

#### 材料

●味付けおからベース …… 1袋  
●小松菜 …… 1/2袋  
・ごま油 …… 小さじ2

#### 作り方

❶ 小松菜は長さを3cmに切る。  
❷ フライパンにごま油を中火で熱し、❶を1分炒める。おからベースを加えて中火のままさっと炒め合わせる。

明日の下準備 ▶▶▶ 牛ハラミ華味カットもみだれ漬は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目  
503kcal  
(1人分)

メイン 牛ハラミ炒め 12分  
サブ カリカリベーコンのペンネサラダ 5分

! サブのベーコンをレンジで加熱する時は、重ならないように並べましょう。

段取りメモ

サブの①、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

『牛ハラミ炒め』

材料  
 ● 前日解凍 牛ハラミ華咲カットもみだれ漬… 200g  
 ● 白ねぎ※ … 1/2  
 ● 長いも … 1/2袋  
 ● サラダ油 … 小さじ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 白ねぎは長さを4cmに切る。長いもは幅5mmの半月切りにする。  
 ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛ハラミを3分炒める。①を加えて中火のままさらに3分炒める。

『カリカリベーコンのペンネサラダ』

材料  
 ● カニ風味ペンネサラダ … 1袋  
 ● ベーコン … 1パック  
 ● ブラックペッパー … お好み

作り方  
 ① ベーコンは幅1cmに切って重ならないように耐熱皿に並べる。ラップをせずに電子レンジ(600W)で30秒加熱し、かき混ぜてさらに30秒加熱する。加熱が足りない時は、カリカリになるまで10秒ずつ追加で加熱する。  
 ② ボウルに①、ペンネサラダを入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 >>> 天然ぶり照焼き用(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
516kcal  
(1人分)

メイン ぶりの照り焼きとたっぷり焼き野菜 19分  
サブ ベーコンとぶなしめじのコンソメ炒め 9分

! メインの焼き野菜は、混ぜ合わせずにそれぞれ分けて焼くときれいに美味しく仕上がります。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぶりの照り焼きとたっぷり焼き野菜』

材料  
 ● 前日解凍 天然ぶり照焼き用(たれ付き)… 4切れ  
 ● エリンギ … 1袋  
 ● 長いも … 1/2袋  
 ● 小松菜 … 1/2袋  
 ● サラダ油 … 小さじ4  
 ● 塩 … 少々  
 ● こしょう … 少々

作り方  
 ① 小松菜は長さを4cmに切る。長いもは幅1cmの輪切りにする。エリンギは縦に4等分に切る。解凍したぶりは水気を拭く。  
 ② フライパンにサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、エリンギを1分焼く。長いもを加えて裏返ししながら2分焼いて端に寄せ、小松菜を加えてさらに中火のまま1分炒める。塩・こしょうで味を調べて皿に盛り付ける。  
 ③ フライパンをさっと拭いてサラダ油(小さじ2)を弱火で熱し、ぶりを並べる。ふたをして弱火のまま片面3分ずつ焼く。火が通ったら解凍したぶり添付のたれ(2袋)を加え、中火にしてたれをからめながら30秒ほど焼く。②の皿に盛り付ける。

『ベーコンとぶなしめじのコンソメ炒め』

材料  
 ● ベーコン … 1パック  
 ● ぶなしめじ … 1/2袋  
 (※コープしが・京都生協はほぐしめじ)  
 ● 白ねぎ※ … 1/4  
 ● サラダ油 … 小さじ1  
 ● 顆粒コンソメ … 小さじ1/2  
 ● 塩 … 少々  
 ● こしょう … 少々

作り方  
 ① 白ねぎは幅1cmの斜め切りにし、ベーコンは幅1.5cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。  
 ② フライパンにサラダ油を中強火で熱し、①を2分炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

11月3回 | 2人分