



2人分

11月4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	冷凍讃岐うどん	2食			2食
	豚ひとくちステーキ (※いずみ生協・わかやま生協は豚ひとくちカットステーキ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		230g (※いずみ生協・わかやま生協は豚ひとくちカットステーキ200g)		全量
	七菜きんちゃく			1袋	全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2/3袋	2/3袋
青果	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	2玉	1玉		全量
	白ねぎ	1本分	1本分		2本分
	ごぼう		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1個	1+1/2個
	オクラ			1袋	全量
常温	関西風カレーうどんの素	2袋			全量

ご自宅で用意する調味料

- ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん ・わさび ・マヨネーズ
- ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
- ・ごま(お好み) ・ブラックペッパー(お好み) ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(2個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン

カレーうどん

17分

サブ

トマトとアボカドのわさびしょうゆ和え

6分

! サブのわさびが苦手な方は、おろし生姜(小さじ1/2)に代えてもおいしいですよ。

1日目

811kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『カレーうどん』

材料

- 関西風カレーうどんの素 …… 2袋
- 冷凍讃岐うどん …… 2食
- 白ねぎ …… 1本分
- 卵 …… 2個
- 七味 …… お好み

作り方

- ① 白ねぎは水洗いして幅5mmの斜め切りにする。
- ② 凍ったままのうどん(1食)は内袋のまま、表示がある面を上にして耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分加熱し、器に盛り付ける。残り1食も同様に調理する。
- ③ 鍋にカレーうどんの素、①を入れて中火にかけ、沸騰したらふたをして中火のまま3分加熱する。卵を1個ずつ割り入れ、再びふたをして中火のままさらに2分ほど加熱する。②にかけてお好みで七味をふる。

『トマトとアボカドのわさびしょうゆ和え』

材料

- ミニトマト …… 1/2袋
- アボカド …… 2玉
- ごま …… お好み

作り方

- ① ミニトマトは半分に切り、アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。
- ② ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

明日の下準備 ※ 豚ひとくちステーキ(※いずみ生協・わかやま生協は豚ひとくちカットステーキ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

赤魚の煮付け

16分

サブ

レンジできんちゃく

12分

！メインの赤魚は煮汁をかけながら調理すると煮くずれしにくいですよ。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『赤魚の煮付け』

材料

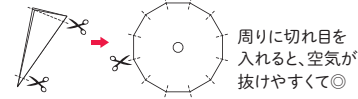
- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………2/3袋
- ごぼう……………1/2袋
- たまねぎ……………1個

- A
- ・酒……………大さじ4
 - ・みりん……………大さじ4
 - ・しょうゆ……………大さじ2

作り方

- ①ごぼうは水洗いして縦に半分、太いものは4等分に切って長さを5cmに切り、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。解凍した赤魚は水気を拭く。
- ②フライパンにA、たまねぎ、ごぼうを入れて中火にかけ、沸騰したら落としぶたをして中火のまま5分加熱する。赤魚を加えて再び落としぶたをし、時々煮汁を赤魚にかけながら中火のままさらに4分加熱する。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『レンジできんちゃく』

材料

- 七菜きんちゃく……………1袋
- オクラ……………1袋
- ・塩……………少々

- A
- ・水……………200ml
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・和風だしの素……………小さじ1/4

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いする。
- ②耐熱容器にA、凍ったままのきんちゃくを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。きんちゃくを裏返して再びラップをし、さらに3分加熱する。①を加えて再びラップをし、さらに2分加熱する。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

メイン

豚肉とアボカドのまったり炒め

13分

サブ

ごぼうと白ねぎの塩きんぴら

10分

！メインは濃厚なアボカドとマヨネーズがからんでコクのある炒めものができます。



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

『豚肉とアボカドのまったり炒め』

材料

- 前日解凍 豚ひとくちステーキ……………230g (※いずみ生協・わかやま生協は豚ひとくちカットステーキ200g)
- アボカド……………1玉
- ミニトマト……………1/2袋
- たまねぎ……………1/2個
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・ブラックペッパー……………お好み

作り方

- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。アボカドは大きめのスプーンですくう。
- ②フライパンにマヨネーズを中強火で熱し、たまねぎを2分炒める。解凍した豚肉を加えて中火にしさらに3分炒める。
- ③豚肉の色が変わったらアボカド、ミニトマトを加えて中火のままさらに2分炒める。塩で味を調えて皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

『ごぼうと白ねぎの塩きんぴら』

材料

- ごぼう……………1/2袋
- 白ねぎ……………1本分
- ・たかの爪……………1本
- ・ごま油……………大さじ1

- A
- ・酒……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1/3
 - ・塩……………小さじ1/4

作り方

- ①ごぼうは水洗いしてささがきにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。白ねぎは水洗いして幅5mmの斜め切りにする。たかの爪は幅2mmの輪切りにする。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、ごぼう、白ねぎを2分炒める。A、たかの爪を加えて強火のままさっと炒め合わせる。