



📣 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。

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。

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 豚肉とアボカドのまったり炒め 14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。

2日目 584kcal (1人分)

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……………460g (※いずみ生協・わかやま生協は豚ひとくちカットステーキ400g)
- アボカド……………1玉
- たまねぎ……………1個
- ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
- ・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4分炒める。
- ③豚肉の色が変わったらアボカド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。

明日の下準備 》》 骨とり赤魚切身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 16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。

3日目 480kcal (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

『赤魚の煮付け』

材料

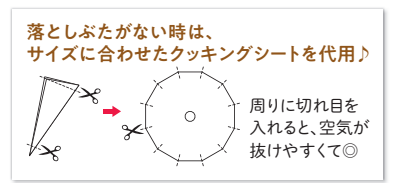
- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………1袋
- ごぼう……………1/2袋
- たまねぎ……………1個

A

- ・酒……………大さじ5
- ・みりん……………大さじ5
- ・しょうゆ……………大さじ2+1/2

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。



『レンジできんちゃく』

材料

- 七菜きんちゃく……………2袋
- オクラ……………1袋
- ・塩……………少々

A

- ・水……………300ml
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1
- ・和風だしの素……………小さじ1/3

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5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4分加熱する。①を加えて再びラップをし、さらに3分加熱する。



11月4回 3人分