



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	豚ひとちステーキ (※いずみ生協・わかやま生協は豚ひとちカットステーキ) 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
冷蔵	鶏ムネ肉のタンドリーチキン風	1セット			全量
青果	きゅうり	2本			全量
	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		1玉		全量
	白ねぎ		1本分		1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

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 ・サラダ油
・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)

●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!



★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 鶏ムネ肉の タンドリーチキン風

約15分

サブ トマトときゅうりの わさびしょうゆ和え

6分

① 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

317kcal
(1人分)

『鶏ムネ肉のタンドリーチキン風』

材料

- 鶏ムネ肉のタンドリーチキン風…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。

『トマトときゅうりのわさびしょうゆ和え』

材料

- ミニトマト……………1/2袋
- きゅうり……………2本
- ・ごま……………お好み

作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、きゅうりはひと口大の乱切りにする。
- 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、お好みでまをふる。

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・わさび……………小さじ1/3

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



2日目
561kcal
(1人分)

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
 - ミントマト……………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、ミン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。

明日の下準備 》》 骨とり赤魚切身2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
478kcal
(1人分)

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♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『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。