



2人分

12月3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	国産豚で作ったロールキャベツ	5個			全量
	鶏骨付きモモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2本		全量
	牛こまぎれ (※いずみ生協・わかやま生協は 黒毛和牛赤身切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 黒毛和牛赤身 切落し180g)	全量
冷蔵	あらびきポークウインナー	1袋		1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1個	1個	2+1/2個
	ブロッコリー	芯 1/2株分 房 1/4株分	房 1/4株分	芯 1/2株分 房 1/2株分	全量
	じゃがいも	2個(約200g)		2個(約200g)	4個(約400g)
常温	洋風まぜごはんの素 チキンライス		1袋		1袋
	デミグラスソース			1缶	全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・ケチャップ
・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・塩 ・砂糖 ・酢
・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2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

ポトフ

24分

サブ

ブロッコリーと
たまねぎのマヨ和え

9分

！ サブのたまねぎの辛みが気になる時は、
レンジで20秒ほど加熱すると辛みがやわ
らぎます。



1日目

510kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『ポトフ』

材料

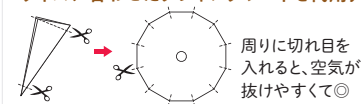
- 国産豚で作ったロールキャベツ…5個
- あらびきポークウインナー……………1袋
- じゃがいも……………2個(約200g)

- A
- ・水……………600ml
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①鍋にA、凍ったままのロールキャベツを入れて強火にかける。沸騰したら中火にして落としぶたをし、15分煮込む。
- ②じゃがいもは1個ずつ2～3等分に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③①に②、ウインナーを加えて再び落としぶたをし、中火のままさらに5分煮込む。

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♪



『ブロッコリーとたまねぎのマヨ和え』

材料

- ブロッコリーの芯……………1/2株分
- ブロッコリーの房……………1/4株分
- たまねぎ……………1/2個
- ・ブラックペッパー……………少々

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・酢……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・オリーブオイル……………小さじ1
 - ・塩……………少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。
- ②ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅3mmの細切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて和え、器に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

※残りのブロッコリーの芯は3日目に使用。

明日の下準備 》》 鶏骨付きモモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
フライパンで骨付き
モモ肉の照り焼き

24分

6分

！メインの鶏肉はこげやすいので様子を見ながら焼いてください。

！サブの目玉焼きは、お好みの焼き加減に調整してくださいね♪

段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→メインを蒸し焼きにしている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『フライパンで骨付きモモ肉の照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 鶏骨付きモモ肉……………2本
 - たまねぎ……………1個
 - ブロッコリーの房……………1/4株分
 - ・サラダ油……………小さじ2
- A
- ・みりん……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ2
- 作り方
- ①解凍した鶏肉は皮目をフォークで刺して数力所穴をあける。保存袋に入れ、Aを加えてもみ込み、5分ほど置いて下味をつける。
 - ②たまねぎは芯をつけたまま幅3cmのくし切りにし、ブロッコリーの房は小房に分ける。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎ、鶏肉を皮目を下にして入れ、保存袋に残ったAはとっておく。中火のまま2分焼き、裏返してさらに2分焼く。
 - ④ブロッコリーを加えてふたをし、弱火にして10分蒸し焼きにする。水分が足りなければ水(大さじ1 分量外)を足す。火が通ったらたまねぎ、ブロッコリーを取り出して皿に盛り付ける。
 - ⑤保存袋に残ったAを加えて中火にし、とろみがつくまで1分ほど煮からめ、④の皿に盛り付ける。

『目玉焼きケチャップライス』

- 材料
- 洋風まぜごはんの素 チキンライス…1袋
 - ・卵……………2個
 - ・ご飯……………茶碗2杯分
 - ・サラダ油……………小さじ1
- 作り方
- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして弱火にし、4分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。
 - ②ボウルに温かいご飯、洋風まぜごはんの素を入れて混ぜる。皿に盛り付け、①のをせる。

明日の下準備 》》牛こまぎれ(※いづみ生協・わかやま生協は黒毛和牛赤身切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
ビーフシチュー

26分

11分

！サブのウインナーとブロッコリーは焼き色をつけるように炒めると、香ばしく風味豊かになりますよ。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ビーフシチュー』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ……………200g
(※いづみ生協・わかやま生協は黒毛和牛赤身切落し…180g)
 - たまねぎ……………1個
 - じゃがいも……………2個(約200g)
 - ・水……………400ml
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
- A
- デミグラスソース……………1缶
 - ・ケチャップ……………大さじ1
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ2
- 作り方
- ①じゃがいもは大きめのひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。たまねぎは幅2cmのくし切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉、たまねぎを入れてたまねぎがしんなりするまで中火のまま3分炒める。
 - ③水、じゃがいもを加えて強火にし、沸騰したらAを加えて弱火にする。ふたをして時々かき混ぜながらじゃがいもがやわらかくなるまで15分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調える。

『ウインナーとブロッコリーの炒め』

- 材料
- あらびきポークウインナー……………1袋
 - ブロッコリーの芯……………1/2株分
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - ・オリーブオイル……………小さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・ブラックペッパー……………少々
- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅3mmの短冊切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。ウインナーは斜め半分に切る。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を焼き色がつくまで5分ほど炒め、塩・ブラックペッパーで味を調える。

12月3回 2人分