



・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



 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。

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4杯分) ・卵(3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!

26
分

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。



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…10個
- あらびきポークウィンナー……………1袋
- じゃがいも……………2個(約200g)

A

- ・水..... 900ml
- ・顆粒コンソメ..... 大さじ1+1/2
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々

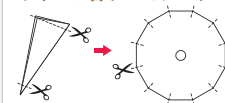
作り方

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、17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。

③ ①に②、ウィ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♪



周りに切れ目を入
れ、空気が抜
けやすくて◎

『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株分
- ブロッコリーの房 1/2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2
- ・酢 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・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長さを半分に切り、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2分加熱する。

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。

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
目玉焼き
ケチャップライス

！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♪

2日目
1129kcal
(1人分)

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……………3本
●たまねぎ……………1+1/2個
●南瓜※……………1/2
・サラダ油……………大さじ1
A
・みりん……………大さじ3
・しょうゆ……………大さじ3
・砂糖……………大さじ1
※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
①解凍した鶏肉は皮目をフォークで刺して数カ所穴をあける。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、南瓜は皮がついたまま幅5mmのうす切りにする。
③大きめの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南瓜を加えてふたをし、弱火にして11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、南瓜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…2袋
・卵……………3個
・ご飯……………茶碗4杯分
・サラダ油……………大さじ1/2

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。1/3量ずつ皿に盛り付け、①を1個ずつのせる。

明日の下準備 》》牛こまぎれ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
ウインナーの野菜炒め

！サブのウインナーと野菜は焼き色をつける
ように炒めると、香ばしく風味豊かになり
ますよ。

3日目
583kcal
(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
(※いずみ生協・わかやま生協は…210g)
●たまねぎ……………1個
●じゃがいも……………3個(約300g)
・水……………500ml
・サラダ油……………大さじ2
・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2
・顆粒コンソメ……………大さじ1

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分半加熱する。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。

『ウインナーの野菜炒め』

材料
●あらびきポークウインナー……………1袋
●ブロッコリーの房……………1/2株分
●南瓜※……………1/2
・オリーブオイル……………大さじ1/2
・塩……………少々
・ブラックペッパー……………少々
※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
①ブロッコリーの房は小房に分ける。南瓜は皮がついたまま横半分に切って幅3mmのうす切りにし、ブロッコリーと一緒に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2分加熱する。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日 3人分