



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	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	とろ〜りチーズの巻かないホワイトロール キャベツ	1セット			全量
	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	1個(約100g)		2個(約200g)	3個(約300g)
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 ・塩 ・砂糖 ・顆粒コンソメ
・からし(お好み)

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
サブ

とろ〜りチーズの巻かない
ホワイトロールキャベツ

約20分

ジャーマンポテト

14分

！ サブの材料は、あらかじめレンジで加熱
することできれいに仕上がりますよ。



1日目

780kcal
(1人分)

『とろ〜りチーズの巻かないホワイトロールキャベツ』

材料

●とろ〜りチーズの巻かないホワイトロールキャベツ…1セット
・水……………大さじ2

作り方

①包材通りに調理する。

『ジャーマンポテト』

材料

●じゃがいも……………1個(約100g)
●たまねぎ……………1/2個
●ブロッコリーの芯……………1/2株分
●ブロッコリーの房……………1/4株分
●あらびきポークウインナー……………1袋
・オリーブオイル……………小さじ2
・からし……………お好み

A
・顆粒コンソメ……………小さじ1
・塩……………少々
・ブラックペッパー……………少々

※残りのブロッコリーの芯は3日目に使用。

作り方

①じゃがいも、たまねぎは食べやすい大きさの乱切りにする。じゃがいもは水(分量外)に1分さらす。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむき、食べやすい大きさの乱切りにする。
②じゃがいもを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。ブロッコリー、たまねぎを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②、ウインナーを2分炒める。Aを加えて中火のままさっと炒め合わせる。皿に盛り付け、お好みでからしをつけていただく。



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♪

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、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
ウインナーと
ブロッコリーの炒め

！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