

# 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	海鮮旨塩焼きビーフン(たれ付き)	2袋			全量
	北海道産つぶコーン	1/2袋		1/2袋	全量
	国産豚こまぎれ 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 240g)	100g (※いずみ生協・ わかやま生協は 160g)	全量
	食塩不使用ふっくらしらす干し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3袋		全量
冷蔵	もやし	1袋	1袋		全量
	おでんセット(スープ付き)			1袋	全量
	いかしゅうまい			1袋	全量
青果	人参	2/3本	2/3本	2/3本	2本
	大根	1/4本	1/4本	1/2本	全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく		2片	2片	4片
常温	コムタンスープ	3袋			3袋

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油  
 ・和風だしの素 ・塩 ・からし(お好み) ・七味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3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!

**メイン** 海鮮コーン入り焼きビーフン 19分

**サブ** 簡単コムタンスープ 14分

① メインは、もやしを加えて炒める時、こげつきそうになったら水80mlを目安に加えてください。

② サブは乾燥スープを溶かすだけで簡単本格スープに!



1日目 377kcal (1人分)

**段取りメモ**  
 メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『海鮮コーン入り焼きビーフン』

**材料**  
 ●海鮮旨塩焼きビーフン(たれ付き) ... 2袋  
 ●もやし ... 1袋  
 ●人参 ... 2/3本  
 ●北海道産つぶコーン ... 1/2袋  
 ・水 ... 400ml

**作り方**  
 ①凍ったままのビーフン添付のたれはため水で2分解凍する。人参は幅3mmの短冊切りにする。  
 ②大きめのフライパンに水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にする。人参、凍ったままのビーフン添付の具材、凍ったままのコーンを入れて4分ゆでる。  
 ③凍ったままのビーフンを加えて中火のままさらに3分ゆでる。水洗いしたもやしを加えて5分炒め、水分が少なくなり、具材に火が通ったら解凍したビーフン添付のたれを加えてからめる。

『簡単コムタンスープ』

**材料**  
 ●コムタンスープ ... 3袋  
 ●にら ... 1/2袋  
 ●大根 ... 1/4本  
 ・水 ... 600ml  
 ・塩 ... 少々

**作り方**  
 ①にらは長さを4cmに切る。大根は幅8mmの拍子木切りにする。  
 ②鍋に水、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま5分加熱する。にらを加えてさらに1分ほど加熱し、コムタンスープを加え、さっとかき混ぜる。塩で味を調える。

明日の下準備 >>> 国産豚こまぎれ200g(※いずみ生協・わかやま生協は240g)、食塩不使用ふっくらしらす干しは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **にんにく香る 具だくさん豚汁**

17分

サブ **しらす卵丼**

3分

！メインの具材は最初に炒めることでグッと旨みが引き立ちますよ。

2日目  
650kcal (1人分)



段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『にんにく香る具だくさん豚汁』

- 材料
- 前日解凍 国産豚こまぎれ……………200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
  - 大根……………1/4本
  - もやし……………1袋
  - 人参……………2/3本
  - にら……………1/2袋
  - にんにく……………2片
  - みそ……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1+1/2
  - 七味……………お好み
- A
- 水……………900ml
  - 和風だしの素……………小さじ2

- 作り方
- ①大根・人参は幅5mmのいちょう切りにする。にらは長さを5cmに切る。にんにくは1片ずつ包丁の腹でつぶす。
  - ②鍋にサラダ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りがたってきたら中火にして大根、人参、解凍した豚肉を3分炒める。
  - ③Aを加えて強火にし、沸騰したら水洗いしたもやし、にらを加えて強火のまま2分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

『しらす卵丼』

- 材料
- 前日解凍 食塩不使用ふっくらしらす干し…3袋
  - 卵……………3個
  - ご飯……………茶碗3杯分
- A
- しょうゆ……………大さじ1
  - ごま油……………大さじ1
  - ごま……………大さじ1/2

- 作り方
- ①丼に温かいご飯を盛り付ける。
  - ②解凍したしらす、卵をのせて混ぜ合わせたAをまわしかける。

明日の下準備 》》 国産豚こまぎれ100g(※いずみ生協・わかやま生協は160g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **いかしゅうまいの 入ったおでん**

32分

サブ **豚肉とコーンの香味炒め**

12分

！メインは、レンジで下処理した大根を冷たいお出汁に漬けると、あっという間に染み染みに！  
！メインのおでんセットは包材通りに下ごしらえをするとよりおいしくいただけますよ。

3日目  
527kcal (1人分)



※調理イメージは3人分です。

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

『いかしゅうまいの入ったおでん』

- 材料
- おでんセット(スープ付き)……………1袋
  - いかしゅうまい……………1袋
  - 大根……………1/2本
  - 水……………1000ml
  - からし……………お好み

- 作り方
- ①大根は幅2cmの輪切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱する。
  - ②鍋に水、おでんセット添付のスープ、①を入れる。2、3分ほど置き、大根が透き通ってきたら強火にかけ、沸騰したら弱火にし、おでんセットのもち入巾着以外の具材を加え、ふたをして弱火のまま5分ほど煮込む。
  - ③いかしゅうまい、おでんセットのもち入巾着を加えて弱火のままさらに10分煮込む。お好みでからしを添える。

『豚肉とコーンの香味炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産豚こまぎれ……………100g (※いずみ生協・わかやま生協は160g)
  - 北海道産つぶコーン……………1/2袋
  - 人参……………2/3本
  - にんにく……………2片
  - サラダ油……………大さじ1/2
- A
- しょうゆ……………大さじ1/2
  - 塩……………少々
  - こしょう……………少々

- 作り方
- ①にんにくはみじん切りにする。人参は幅3mmの短冊切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火にかける。香りがたってきたら中火にし、凍ったままのコーン、人参を入れて4分炒める。解凍した豚肉を加えて中火のままさらに3分炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

1月1回 | 3人分