



2人分

1月1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 160g)	100g (※いずみ生協・ わかやま生協は 80g)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)
	北海道産つぶコーン	1/3袋		1/3袋	2/3袋
	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		2袋		2袋
冷蔵	ごろっと茄子の甘口麻婆	1セット			全量
	もやし		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	大根	1/6本	1/6本	1/3本	2/3本
	人参	1/2本	1/2本		1本
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく		2片	1片	3片
常温	コムタンスープ	2袋			2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
・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・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 ごろっと茄子の甘口麻婆

サブ1 簡単コムタンスープ

サブ2 コーンサラダ

! サブ1は乾燥スープを溶かすだけで簡単
本格スープに!

約10分

14分

10分



1日目

478kcal
(1人分)

『ごろっと茄子の甘口麻婆』

材料

●ごろっと茄子の甘口麻婆 …… 1セット
・水 …… 大さじ3
・サラダ油 …… 大さじ2+1/2

作り方

①包材通りに調理する。

『簡単コムタンスープ』

材料

●コムタンスープ …… 2袋
●にら …… 1/2袋
●大根 …… 1/6本
・水 …… 400ml
・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。

『コーンサラダ』

材料

●北海道産つぶコーン …… 1/3袋
●人参 …… 1/2本
・マヨネーズ …… 大さじ1+1/2
・塩 …… 小さじ1/4
・ブラックペッパー …… 適量

作り方

①人参は幅3mmの細切りにして塩をもみ込み、5分置いたらかるく水気をしぼる。凍ったままのコーンは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。
②ボウルに①、マヨネーズを入れて和える。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

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160g)、食塩不使用ふっくらしらす干し2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
にんにく香る
具たくさん豚汁

サブ
しらす卵丼

17分

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

695kcal
(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

『にんにく香る具たくさん豚汁』

- 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160g)
 - 大根 1/6本
 - もやし 1袋
 - 人参 1/2本
 - にら 1/2袋
 - にんにく 2片
 - みそ 大さじ1+1/2
 - サラダ油 大さじ1
 - 七味 お好み
- A
- 水 600ml
 - 和風だしの素 大さじ1/2

- 作り方
- ①大根・人参は幅5mmのいちよう切りにする。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 2袋
 - 卵 2個
 - ご飯 茶碗2杯分
- A
- しょうゆ 小さじ2
 - ごま油 小さじ2
 - ごま 小さじ1

- 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80g)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

サブ
豚肉とコーンの香味炒め

31分

10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

514kcal
(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

『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 1/3本
 - 水 800ml
 - 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6分半加熱する。
 - 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、おでんセットのがんも、もちもち棒天以外の具材を加え、ふたをして弱火のまま10分煮込む。
 - ③いかしゅうまい、おでんセットのがんも、もちもち棒天を加えて弱火のままさらに6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80g)
 - 北海道産つぶコーン 1/3袋
 - にんにく 1片
 - サラダ油 小さじ1
- A
- しょうゆ 小さじ1
 - 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。
 - ②フライパンにサラダ油、①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を入れて3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 2人分