



2人分

1月2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	冷凍讃岐うどん	2食			2食
	辛子明太子	1パック			全量
	十和田バラ焼き (※いづみ生協・わかやま生協は 牛ハラミもみだれ漬) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		250g (※いづみ生協・ わかやま生協は 200g)		全量
	冷凍しじみ		2袋		全量
	脂ののったあじ一夜干し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4枚	全量
冷蔵	とろけるスライスチーズ	5枚			5枚
	ちくわ	1本		3本	全量
	ごぼうサラダ			1袋	全量
青果	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	たまねぎ	1/2個	1個		1+1/2個
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	1/3	2/3
常温	松山あげ	1/3袋		1/3袋	2/3袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・ブラックペッパー
・ボン酢 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉
・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(2個) ・牛乳(500ml)

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 濃厚クリーム 明太うどん

18分

サブ 松山あげのサラダ

9分

- ① メインは沸騰させないように火加減に気をつけましょう。
- ② サブの松山あげは、サクふわ食感でドレッシングがよくからみますよ。



1日目
766kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『濃厚クリーム明太うどん』

材料

- 冷凍讃岐うどん……………2食
- 辛子明太子……………1パック
- とろけるスライスチーズ……………5枚
- 青ねぎ……………1/3袋
- ブラックペッパー……………少々

A

- ・牛乳……………500ml
- ・水……………100ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・酒……………大さじ1
- ・和風だしの素……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ1

作り方

- ① 凍ったままの明太子は保存袋に入れて空気を抜き、流水で10分解凍して包丁でうす皮から卵をこそげ取る。青ねぎは幅3mmの小口切りにする。
- ② 鍋にA、凍ったままのうどんを入れて中火にかけ、うどんをほぐしながら5分ほど加熱する。
- ③ うどんがほぐれたら沸騰しないうちに弱火にしてチーズ、解凍した明太子2/3量を加えて混ぜ合わせる。とろみが出たら火をとめて器に盛り付け、残りの明太子、青ねぎをのせ、ブラックペッパーをふる。



明太子は包丁でうす皮から卵をこそげ取ります。

『松山あげのサラダ』

材料

- 松山あげ……………1/3袋
- ちくわ……………1本
- フリルレタス……………1/2袋
- たまねぎ……………1/2個

A

- ・ボン酢……………大さじ2
- ・ごま油……………小さじ1

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ちくわは幅5mmの輪切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ①、松山あげを皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 ※ 十和田バラ焼き(※いづみ生協・わかやま生協は牛ハラミもみだれ漬)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **スタミナ焼肉** 11分

サブ **しじみとキャベツのスープ** 10分

！サブはしじみから出た旨みで、ホッとあたたまる一杯です。

2日目
447kcal
(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

『スタミナ焼肉』

- 材料
- 前日解凍 十和田バラ焼き……………250g
 - (※いずみ生協・わかやま生協は牛ハラミもみだれ漬……………200g)
 - たまねぎ……………1個
 - 青ねぎ……………1/3袋
 - ・サラダ油……………大さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。青ねぎは幅3cmの斜め切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉、たまねぎを入れ、中強火で5分炒め合わせる。
 - ③肉に火が通ったら、青ねぎを加えてしんなりするまで中強火のまま炒め合わせる。

『しじみとキャベツのスープ』

- 材料
- 冷凍しじみ……………2袋
 - キャベツ※……………1/3
 - ・水……………400ml
 - ・こしょう……………少々
 - ・ごま油……………適量
- A
- ・酒……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。



メイン **あじの油淋鶏風** 18分

サブ **松山あげの玉子焼き** 7分

！サブは卵と松山あげの、ふわふわ食感を楽しんで♪

3日目
614kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『あじの油淋鶏風』

- 材料
- 前日解凍 脂ののったあじ一夜干し…4枚
 - ごぼうサラダ……………1袋
 - ちくわ……………3本
 - 青ねぎ……………1/3袋
 - キャベツ※……………1/3
 - ・片栗粉……………大さじ2
 - ・サラダ油……………適量
- A
- ・酢……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①キャベツは幅3mmの千切りにして水(分量外)に5分さらし、水気を切って、ごぼうサラダと一緒に皿に盛り付ける。青ねぎは幅3mmの小口切りにする。ちくわは縦半分に切る。
 - ②ボウルに青ねぎ、Aを入れて混ぜる。
 - ③解凍したあじは水気を拭きとり、片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火にかけ、③、ちくわを5分揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、②をかけていただく。

『松山あげの玉子焼き』

- 材料
- 松山あげ……………1/3袋
 - フリルレタス……………1/2袋
 - ・サラダ油……………大さじ1
- A
- ・卵……………2個
 - ・水……………大さじ3
 - ・和風だしの素……………小さじ1
 - ・塩……………少々

- 作り方
- ①フリルレタスは幅5mmの細切りにする。
 - ②ボウルに①、松山あげ、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を流し入れる。箸で混ぜながら中火のまま1分ほど加熱し、半熱になったら半分に折り返してさらに1分ほど加熱する。
 - ④粗熱がとれたらお好みの大きさに切る。