

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
冷蔵	冷凍讃岐うどん	3食			3食
	食べきり明太子	2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		500g (※いづみ生協・ わかやま生協は 400g)		全量
	冷凍しじみ		2袋		全量
	脂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			8枚	全量
冷蔵	ちくわ	1本		3本	全量
	とろけるスライスチーズ	7枚			全量
青果	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ	1/2個	1+1/2個		2個
	フリルレタス キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1袋		1袋	全量
常温	松山あげ	1/2袋		1/2袋	全量

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(3個) ・牛乳(750ml)

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。



メイン 濃厚クリーム明太うどん

19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
756kcal (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……………3食
 - 食べきり明太子……………2パック
 - とろけるスライスチーズ……………7枚
 - 青ねぎ……………1/3袋
 - ブラックペッパー……………少々

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6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。

- A
- ・牛乳……………750ml
 - ・水……………150ml
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・酒……………大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2

『松山あげのサラダ』

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

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。
- ②①、松山あげを皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

- A
- ・ボン酢……………大さじ3
 - ・ごま油……………大さじ1/2

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



2日目
507kcal
(1人分)

メイン スタミナ焼肉 12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。

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..... 500g
 - (※いずみ生協・わかやま生協は牛ハラミもみだれ漬..... 400g)
 - たまねぎ..... 1+1/2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大きめの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6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※..... 1/2
 - ・水..... 600ml
 - ・こしょう..... 少々
 - ・ごま油..... 適量
- A
- ・酒..... 大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ..... 大さじ1+1/2
 - ・中華スープの素..... 大さじ1/2
 - ・塩..... 小さじ2/3

- 作り方
- ①キャベツは幅2cmのざく切りにする。
 - ②鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままのしじみ、①、Aを入れて中火のまま4分ほど加熱する。
 - ③器に盛り付け、ごま油をまわしかけ、こしょうをふる。

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 >>> 脂ののったあじ一夜干しは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
556kcal
(1人分)

メイン あじの油淋鶏風 23分
サブ 松山あげの玉子焼き 8分

! サブは卵と松山あげの、ふわふわ食感を楽しんで♪

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...8枚
 - ちくわ..... 3本
 - 青ねぎ..... 1/3袋
 - キャベツ※..... 1/2
 - ・片栗粉..... 大さじ4
 - ・サラダ油..... 適量
- A
- ・酢..... 大さじ6
 - ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ2

- 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2cmほどまでサラダ油を入れて中火にかけ、③、ちくわ1/2量ずつを5分揚げ焼きにする。残りも同様に調理する。①の皿に盛り付け、②をかけていただく。

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

『松山あげの玉子焼き』

- 材料
- 松山あげ..... 1/2袋
 - フリルレタス..... 1袋
 - ・サラダ油..... 大さじ1
- A
- ・卵..... 3個
 - ・水..... 大さじ4+1/2
 - ・和風だしの素..... 大さじ1/2
 - ・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2分ほど加熱し、半熟になったら半分を折り返してさらに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。

1月2回 | 3人分