



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	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	すき焼き風焼きうどん	1セット			全量
	ちくわ	1本		3本	全量
	ごぼうサラダ			1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1個		1+1/2個
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	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
	青ねぎ		1/3袋	1/3袋	2/3袋
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 ・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)

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

すき焼き風 焼きうどん

松山あげのサラダ

！ 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。

約10
分

9
分

1日目

610kcal
(1人分)

『すき焼き風焼きうどん』

材料

●すき焼き風焼きうどん……………1セット
・サラダ油……………大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『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。
②①、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
サブ

スタミナ焼肉

11分

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)



メイン
サブ

あじの油淋鶏風

18分

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、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。

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。