



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。

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	十和田バラ焼き (※いずみ生協・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 (※いずみ生協・わかやま生協は400g)		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			8枚	全量
冷蔵	豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め	1セット			全量
	ちくわ	1本		3本	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1+1/2個		2個
	フリルレタス	1袋		1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		1/2	1/2	全量
	青ねぎ		1/3袋	1/3袋	2/3袋
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 ・ポン酢
 ・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)

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 豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め **約15分**

サブ 松山あげのサラダ **9分**

① 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 315kcal (1人分)

『豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め』

材料
 ●豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め…1セット
 ・水……………大さじ1
 ・サラダ油……………大さじ1
 ・塩……………少々
 ・こしょう……………少々

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……………1/2袋
 ●ちくわ……………1本
 ●フリルレタス……………1袋
 ●たまねぎ……………1/2個

A
 ・ポン酢……………大さじ3
 ・ごま油……………大さじ1/2

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。



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