



2人分

1月3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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	豆腐バーグ	4枚			4枚
	かにピラフ	2袋			全量
	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	豚バラうすぎり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			240g (※いずみ生協・わかやま生協は190g)	全量
冷蔵	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	国産蒸し鶏中華サラダベース		1袋		全量
青果	ブロッコリー	房 1/2株分 芯 1/2株分	房 1/2株分 芯 1/2株分		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3	1/3	全量
	ミニトマト		1袋		全量
	なす			3本	全量
常温	青のり粉	小さじ2 (約1g)		小さじ2 (約1g)	小さじ4 (約2g)

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。



## ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ  
・サラダ油 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩  
・小麦粉 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒

## 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 青のりあんのかかった豆腐ハンバーグ

21分

## サブ かにピラフ

11分

! メインは青のり粉を加えるだけで、香りがよくなっていつもと違うアレンジに!



1日目

856kcal  
(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

## 『青のりあんのかかった豆腐ハンバーグ』

### 材料

- 豆腐バーグ.....4枚
- えのき.....1/2袋
- ブロッコリーの房.....1/2株分
- ブロッコリーの芯.....1/2株分
- 青のり粉.....小さじ2(約1g)
- 水.....大さじ1
- サラダ油.....小さじ2

### 作り方

- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの拍子木切りにする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。えのきは長さを半分に切り、手でさく。
- ②えのき、Aを耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、再びラップをしてさらに1分加熱する。青のり粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を弱火で熱し、凍ったままの豆腐バーグを包材通りに焼く。
- ④③、ブロッコリーを皿に盛り付け、②をかける。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

- A
- 水.....200ml
  - しょうゆ.....大さじ1+1/2
  - 片栗粉.....小さじ2
  - 和風だしの素.....小さじ1/3

※残りのブロッコリーの芯は2日目に使用。

## 『かにピラフ』

### 材料

- かにピラフ.....2袋
- たまねぎ.....1/2個
- 卵.....2個
- サラダ油.....小さじ1
- 塩.....少々

### 作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、①を1分炒める。透き通ってきたら凍ったままのピラフを加えて中強火のまま5分炒める。
- ③ピラフを端に寄せ、溶き卵を入れてお好みのかたさになるまで30秒ほどかき混ぜ、ピラフと炒め合わせる。塩で味を調える。

明日の下準備 >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン  
サブ

# ほくっとれんこんのあったエビマヨ

17分

# 蒸し鶏の中華サラダ

9分

！メインは片栗粉のコーティングで調味料がからみやすくなりますよ。

2日目  
573kcal  
(1人分)



### 段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『ほくっとれんこんのあったエビマヨ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび……………1袋
  - れんこん……………2/3
  - ブロッコリーの房……………1/2株分
  - ブロッコリーの芯……………1/2株分
  - ・片栗粉……………大さじ3
  - ・サラダ油……………大さじ2
  - ・水……………大さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ4
  - ・ケチャップ……………小さじ2
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・酒……………小さじ1

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①れんこんはひと口大に切る。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて小さめのひと口大に切る。
  - ②①を耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。解凍したむきえびは水気を拭く。
  - ③②に塩・こしょうをふり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
  - ④フライパンにサラダ油を中強火で熱し、③を中強火のまま5分揚げ焼きにする。混ぜ合わせたAを加えてからめる。

### 『蒸し鶏の中華サラダ』

- 材料
- 国産蒸し鶏中華サラダベース……………1袋
  - ミニトマト……………1袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - ・塩……………少々
  - ・ごま……………適量

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。ミニトマトは半分に切る。
  - ②ボウルに①、サラダベースを入れて和える。器に盛り付け、ごまをふる。

明日の下準備 》》》豚バラうすぎりは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン  
サブ

# とろとろなすの豚バラ炒め

16分

# れんこんえのきの青のりカリカリ

17分

！サブは弱めの火でじっくりと焼くことでカリッとした食感に仕上がりますよ。

3日目  
758kcal  
(1人分)



### 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『とろとろなすの豚バラ炒め』

- 材料
- 前日解凍 豚バラうすぎり……………240g  
(※いずみ生協・わかやま生協は190g)
  - なす……………3本
  - たまねぎ……………1/2個
  - ・ごま油……………大さじ2
- A
- ・しょうゆ……………大さじ2
  - ・酒……………大さじ1
  - ・みりん……………大さじ1
  - ・砂糖……………小さじ1

- 作り方
- ①なすは大きめの乱切りにする。たまねぎは幅1cmのくし切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②フライパンにごま油(大さじ1)を中強火で熱し、たまねぎ、豚肉を3分炒め、一度取り出す。
  - ③フライパンに残った油に、ごま油(大さじ1)を加えて中強火で熱し、なすを4分ほど炒める。②を戻し入れ、余分な油を拭きとり、Aを加えて中強火のままさっと炒め合わせる。

### 『れんこんえのきの青のりカリカリ』

- 材料
- れんこん※……………1/3
  - えのき……………1/2袋
  - ・サラダ油……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ1
- A
- 青のり粉……………小さじ2(約1g)
  - 小麦粉……………大さじ2
  - 中華スープの素……………小さじ1

- 作り方
- ①れんこんは幅5mmの半月切りにする。えのきは根元をつけたまま手でさく。
  - ②保存袋に①、しょうゆを入れてもみ込む。全体になじんだらAを加えてよくふり混ぜる。
  - ③フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、②をカリッとするまで片面5分ずつ焼く。

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。