

3人分

1月3回

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

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。

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	豆腐バーグ	3枚			3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		2袋		全量
	豚バラ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)	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	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	れんこん		1袋		全量
	ミニトマト		1袋		全量
	長いも 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
	なす			3本	全量
常温	青のり粉	大さじ1 (約1.5g)		小さじ2 (約1g)	大さじ1+ 小さじ2 (約2.5g)

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。

メイン 青のりあんのかかった豆腐ハンバーグ

23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
586kcal
(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.....3枚
- えのき.....1/2袋
- 長いも※.....1/2
- 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.....大さじ1(約1.5g)
- ・水.....大さじ1
- ・サラダ油.....大さじ1

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。長いもはひと口大の乱切りにする。
- 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4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、長いもを並べてふたをし、弱火のまま時々裏返しながらか8分ほど焼く。
- 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.....300ml
 - ・しょうゆ.....大さじ2+1/2
 - ・片栗粉.....大さじ1
 - ・和風だしの素.....小さじ1/2
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。
※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.....2/3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

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!





メイン
ほくっとれんこんのあった
エビマヨ

17分

サブ
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
546kcal
(1人分)



メイン
とろとろなすの
豚バラ炒め

16分

サブ
長いもえのきの
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
663kcal
(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 2袋
 - れんこん 1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
 - ・ 片栗粉 大さじ4
 - ・ サラダ油 大さじ3
 - ・ 水 大さじ1
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々
- 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。
 - ② ①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。
 - ③ ②に塩・こしょうをふり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
 - ④ 大きめの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。
- A
- ・ マヨネーズ 大さじ6
 - ・ ケチャップ 大さじ1
 - ・ しょうゆ 大さじ1/2
 - ・ 酒 大さじ1/2

『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 2/3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。

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 豚バラ切落し 300g
(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - なす 3本
 - たまねぎ 2/3個
 - ・ ごま油 大さじ2
- 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。
- A
- ・ しょうゆ 大さじ3
 - ・ 酒 大さじ1+1/2
 - ・ みりん 大さじ1+1/2
 - ・ 砂糖 大さじ1/2

『長いもえのきの青のりカリカリ』

- 材料
- えのき 1/2袋
 - 長いも※ 1/2
 - ・ サラダ油 大さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1
- 作り方
- ① 長いもは幅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。
- 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
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。