



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。

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	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	鶏肉だんごの照り焼き炒め	1セット			全量
	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	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	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
	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)

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・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 鶏肉だんごの 照り焼き炒め

サブ1 かにピラフ

サブ2 青のりとえのきのみそ汁

約10
分

11
分

10
分

! サブ2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

866kcal
(1人分)

『鶏肉だんごの照り焼き炒め』

材料

●鶏肉だんごの照り焼き炒め…1セット
・サラダ油……………大さじ1+1/2
・しょうゆ……………小さじ2

作り方

①包材通りに調理する。

『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。

『青のりとえのきのみそ汁』

材料

●えのき……………1/2袋
●青のり粉……………小さじ2(約1g)
・みそ……………大さじ1

A

・水……………400ml
・和風だしの素……………小さじ1

作り方

①えのきは長さを半分に切り、手でさく。
②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて3分加熱する。
③一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。器に
盛り付け、青のり粉をふる。

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
ほくっとれんこんのあった
エビマヨ

サブ
蒸し鶏の中華サラダ

17分

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)



メイン
とろとろなすの
豚バラ炒め

サブ
れんこんえのきの
青のりカリカリ

16分

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、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
- 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 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。

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

『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
 - ミントマト 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。ミン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

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。