



2人分

1月4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	あい鴨鍋セット (※コープしがは国産都鴨かも鍋セット) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	いか旨み醤油味 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	鶏肉と緑黄色野菜のオイスター炒め	1セット			全量
	ぶなしめじ		2/3袋 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1袋)		2/3袋 (※いずみ生協・ わかやま生協は 全量)
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	しいたけ		2/3袋	1/3袋	全量
	絹厚揚げ			2個	全量
青果	ミニトマト	1/5袋	4/5袋		全量
	チンゲン菜	1/2袋		1/2袋	全量
	水菜		1袋		全量
	白ねぎ 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
常温	野菜とあえるわかめちゃん	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 ・ブラックペッパー
・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1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 鶏肉と緑黄色野菜のオイスター炒め

約15分

サブ チンゲン菜とトマトのスープ

10分

！ サブのチンゲン菜は芯を残すことでシャキッとした芯とやわらかな葉の食感が楽しめます。



1日目

311kcal
(1人分)

『鶏肉と緑黄色野菜のオイスター炒め』

材料

- 鶏肉と緑黄色野菜のオイスター炒め …1セット
- 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。

『チンゲン菜とトマトのスープ』

材料

- チンゲン菜 ……1/2袋
- ミニトマト ……1/5袋
- 野菜とあえるわかめちゃん ……1/2袋
- ブラックペッパー ……少々
- 塩 ……適量

A

- ・水 ……400ml
- ・塩 ……少々

作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に
し、長さを4cmに切る。ミニトマトは半分に
切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら
①、わかめちゃんを入れて中火にし、3分加
熱して塩で味を調える。器に盛り付け、ブ
ラックペッパーをふる。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。

明日の下準備 ※ あい鴨鍋セット(※コープしがは国産都鴨かも鍋セット)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

きのこたっぷり 鴨鍋

20分

トマトとわかめの ナムル

6分

！サブの野菜と和えるわかめちゃん、ピーマンやきゅうり、ブロッコリーでもおいしく召し上がれますよ。



※調理イメージは2人分です。

2日目

503kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『きのこたっぷり鴨鍋』

材料

- 前日解凍 あい鴨鍋セット……………1袋
(※コープしがは国産都鴨かも鍋セット)
- 水菜……………1袋
- 白ねぎ※……………1/2
- ぶなしめじ……………2/3袋
(※いずみ生協・わかやま生協は1袋)
- しいたけ……………2/3袋
- えのき……………1/2袋

- A
- あい鴨鍋セット添付のつゆ……………2袋
(※コープしがは国産都鴨かも鍋セット添付のつゆ)
 - 水……………1800ml

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを6cmに切る。水菜は長さを10cmに切る。しいたけは軸を落とす。えのきは長さを半分に切り、手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②アルミホイルに白ねぎを並べ、トースターで8分加熱する。
- ③鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら、しいたけ、えのき、ぶなしめじを入れて、ふたはせず中火で3分煮込む。解凍した鴨鍋セットの鴨肉、水菜、②を加えて鴨肉の色が変わるまで中火のままさらに3分ほど煮込む。

『トマトとわかめのナムル』

材料

- ミニトマト……………4/5袋
- 野菜とあえるわかめちゃん……………1/2袋
- ごま……………お好み

- A
- 水……………大さじ3
 - ごま油……………小さじ1

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②ボウルに①、わかめちゃん、Aを入れて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

メイン

サブ

いかとチンゲン菜の コク旨炒め

12分

きのこ厚揚げの かき玉煮

10分

！メインのいか旨み醤油味はしっかり味付けされているので、お好みでマヨネーズの量を調整してくださいね。



3日目

410kcal
(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

『いかとチンゲン菜のコク旨炒め』

材料

- 前日解凍 いか旨み醤油味……………1袋
 - チンゲン菜……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分にし、長さを3等分に切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、①を入れて2分炒め、一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いて中火にかけ、マヨネーズ、解凍したいかを2分炒める。②を戻し入れて中火のままさらに2分炒める。

『きのこ厚揚げのかき玉煮』

材料

- 絹厚揚げ……………2個
- えのき……………1/2袋
- しいたけ……………1/3袋
- 水……………300ml
- 卵……………1個

A

- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 和風だしの素……………小さじ1+1/2
- しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①しいたけは十字に4等分に切る。えのきは長さを3等分に切る。厚揚げは1個ずつ6等分に切る。
- ②鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして①、Aを入れて3分煮る。弱火にして卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。