



2人分

2月1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	豚バラしゃぶしゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 豚モモしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		250g (※いずみ生協・ わかやま生協は 270g)		全量
	九州産若鶏のレバーうま煮			1袋	全量
	北海道産ほたて貝柱 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	揚げないごちそう酢豚	1セット			全量
	えのき	1/3袋	2/3袋		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	味付玉こんにゃく		10個		全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
青果	スナッペンどう	1袋			全量
	ちぢみほうれん草		1袋		全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	白菜 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	うちのごはん 白菜のうま煮			1袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩
・砂糖 ・酒 ・酢 ・かつお節(お好み) ・からし(お好み)

●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
サブ
ブ

揚げない ごちそう酢豚

約15分

スナッペンどうの 和風マヨ和え

5分

！サブはえのきのとろみが全体をまとめてく
れて、スナッペンどうにもよくからみます。

1日目

461kcal
(1人分)

『揚げないごちそう酢豚』

材料

●揚げないごちそう酢豚……………1セット
・ごま油……………大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『スナッペンどうの和風マヨ和え』

材料

●スナッペンどう……………1袋
●えのき……………1/3袋
●サラダフレーク……………1パック
・水……………小さじ1
・かつお節……………お好み

A ・マヨネーズ……………大さじ1
・しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

①スナッペンどうは筋をとって、斜め半分に切る。え
のきは長さを半分にして手でさく。
②耐熱容器に①、水を入れてラップをし、電子レンジ
(600W)で1分加熱する。
③サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐして
ボウルに入れ、②、Aを加えて混ぜ合わせる。器に
盛り付け、お好みでかつお節をかける。



スナッペンどうはおし
り側からへた側に、へ
た側からおしり側にぐ
るっと一周するときれ
いに筋がとれますよ。

明日の下準備 ≫ 豚バラしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は豚モモしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して
解凍しておく

メイン

サブ

にらだれでいただく
ちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ

白菜の浅漬けと
玉こんにゃく

15分

15分

！メインは煮汁にしっかり味がでているので、そのままでも味わってみてください。

！サブの浅漬けは、2〜3日冷蔵保存もOK！

2日目

677kcal
(1人分)

※調理イメージは2人分です。

メイン

サブ

ほたてと白菜のうま煮

パパッとレバニラ

15分

10分

！メインのほたては生でも食べられるので、仕上げに加熱してやわらかな食感を楽しんで♪

3日目

336kcal
(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

『にらだれでいただくちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ』

材料

- 前日解凍 豚バラしゃぶしゃぶ用 …… 250g
(※いずみ生協・わかやま生協は豚モモしゃぶしゃぶ用…270g)
- ちぢみほうれん草 …… 1袋
- えのき …… 2/3袋
- にら …… 1/2袋

- | | | |
|---|------------|--------|
| A | ・しょうゆ …… | 大さじ3 |
| | ・酢 …… | 大さじ2 |
| | ・ごま油 …… | 大さじ1 |
| | ・砂糖 …… | 大さじ1/2 |
| B | ・水 …… | 800ml |
| | ・酒 …… | 大さじ3 |
| | ・和風だしの素 …… | 大さじ1 |
| | ・塩 …… | 小さじ1 |

作り方

- ①ちぢみほうれん草は長さを5cmに切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
- ②にらは幅5mmに切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。1/2量ずつ器に入れる。
- ③鍋にBを入れてふたをして強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で3分ほど煮る。出来た煮汁大さじ3ずつを②の器に入れ、にらだれを作る。
- ④解凍した豚肉をしゃぶしゃぶして③のにらだれにつけていただく。



ちぢみほうれん草の軸に十字に切れ込みを入れ、溜めた水の中でふり洗いすると、茎と茎の間の汚れがとれやすいですよ。

『白菜の浅漬けと玉こんにゃく』

材料

- 味付玉こんにゃく …… 10個
 - 白菜※ …… 1/2
 - ・からし …… お好み
- | | | |
|---|------------|--------|
| A | ・酢 …… | 小さじ1 |
| | ・塩 …… | 小さじ1/2 |
| | ・和風だしの素 …… | 小さじ1/2 |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は幅1cmに切る。保存袋に入れ、Aを加えてもみ込み、食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ②こんにゃくはかるく水に濡らした割り箸に1/2量ずつ刺す。①と一緒に皿に盛り付け、お好みでからしを添える。

段取りメモ

サブの①、②、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

『ほたてと白菜のうま煮』

材料

- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱 …… 1袋
- 白菜※ …… 1/2
- 絹ごし豆腐 …… 2個
- サラダフレーク …… 1パック
- うちのごはん 白菜のうま煮 …… 1袋
- ・水 …… 100ml
- ・サラダ油 …… 大さじ1

- | | | |
|---|------------|--------|
| A | ・和風だしの素 …… | 小さじ1/2 |
| | ・塩 …… | 少々 |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜はひと口大に切る。豆腐は1個ずつ4等分に切る。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。解凍したほたては水気を拭く。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、白菜を3分炒める。水、白菜のうま煮の素、豆腐、Aを加えて中火にし、ふたはせず3分煮込む。
- ③ほたて、サラダフレークを加え、中火のままさらに3分ほど煮込む。

『パパッとレバニラ』

材料

- 九州産若鶏のレバーうま煮 …… 1袋
- にら …… 1/2袋

作り方

- ①凍ったままのレバーは包材通りに湯せんする。
- ②にらは長さを4cmに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③①を加えてかるく混ぜ合わせる。