3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
河合（かわい） 明日香（あすか）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		500g（※いずみ生協・わかやま生協は540g）		全量
冷凍	九州産若鶏のレバーうま煮			2袋	全量
冷凍	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
冷凍	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
冷蔵	鶏肉とじゃがいものぎゅうぎゅう焼き	1セット			全量
冷蔵	えのき	1/3袋	2/3袋		全量
冷蔵	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
冷蔵	味付玉こんにゃく		10個		全量
冷蔵	絹とうふ			3個	全量
青果	スナップえんどう	1袋			全量
青果	ちぢみほうれん草		1袋		全量
青果	にら		1/2袋	1/2袋	全量
青果	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）

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

- 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。

1日目　410kcal（1人分）

メイン　鶏肉とじゃがいものぎゅうぎゅう焼き　約20分

サブ　スナップえん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、スナップえんどうにもよくからみます。

『鶏肉とじゃがいものぎゅうぎゅう焼き』

材料
- 鶏肉とじゃがいものぎゅうぎゅう焼き …1セット
- 水……30mℓ
- サラダ油……大さじ1

作り方
1. 包材通りに調理する。

『スナップえんどうの和風マヨ和え』

材料
- スナップえんどう……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. スナップえんどうは筋をとって、斜め半分に切る。えのきは長さを半分に切って手でさく。
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。

スナップえん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 にらだれでいただく ちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ 20分

サブ 白菜の浅漬けと玉こんにゃく 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 816kcal（1人分）

※調理イメージは3人分です。

メイン ほたてと白菜のうま煮 18分

サブ パパッとレバニラ 13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 324kcal（1人分）

段取りメモ

サブの❶、メインの❶、❷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 …… 500g
  （※いずみ生協・わかやま生協は豚モモしゃぶしゃぶ用…540g）
- ●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4
  - ・酢 …… 大さじ3
  - ・ごま油 …… 大さじ1+1/2
  - ・砂糖 …… 大さじ1
- B
  - ・水 …… 1200mℓ
  - ・酒 …… 大さじ5
  - ・和風だしの素 …… 大さじ2
  - ・塩 …… 小さじ2

作り方

❶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。

❷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。1/3量ずつ器に入れる。

❸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。

❹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

❶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。

❷こんにゃくはかるく水に濡らした割り箸に数個ずつ刺す。①と一緒に皿に盛り付け、お好みでからしを添える。

明日の下準備 》》北海道産ほたて貝柱、むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの❶、❷、メインの❶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
- ●前日解凍 むきえび …… 1袋
- ●白菜※ …… 1/2
- ●絹とうふ …… 3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 …… 150mℓ
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- A
  - ・和風だしの素 …… 小さじ1
  - ・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

❶白菜はひと口大に切る。とうふは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、解凍したむきえびは水気を拭く。

❷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、とうふ、Aを加えて中火にし、ふたはせず4分煮込む。

❸ほたて、むきえび、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 …… 2袋
- ●にら …… 1/2袋

作り方

❶凍ったままのレバーは湯せんで11分解凍する。

❷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。

❸①を加えてかるく混ぜ合わせる。