



2人分

2月2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	境港でつくったあじフライ		4枚		全量
	牛こま切れ (※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g (※いずみ生協・ わかやま生協は 牛カタ切落し 160g)	全量
冷蔵	鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮	1セット			全量
	国産豚肉のももハム	1パック	1パック		全量
	北海道産男爵 ポテトサラダ			1袋	1袋
青果	トマト	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	ブロッコリー	1/2袋	1/2袋		全量
	なす	1本		2本	全量
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油
・ブラックペッパー ・中濃ソース ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉
・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

●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 鶏肉とごろごろ野菜の ビスク風クリーム煮 (約20分)

サブ 焼き野菜のマリネ (15分)

！サブは野菜を少しこげるとおいしくなりますよ♪



1日目
838kcal
(1人分)

『鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮』

材料

- 鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮… 1セット
- ・水…………… 200ml
- ・サラダ油…………… 大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『焼き野菜のマリネ』

材料

- ピーマン…………… 1/2袋
- なす…………… 1本
- トマト…………… 1/2個
- ブロッコリー…………… 1/2袋
- 国産豚肉のももハム…………… 1パック
- ・水…………… 大さじ1
- ・サラダ油…………… 大さじ1

A

- ・酢…………… 大さじ4
- ・オリーブオイル…………… 大さじ1+1/2
- ・砂糖…………… 大さじ1/2
- ・塩…………… 小さじ2/3
- ・こしょう…………… 少々

作り方

- ①ピーマン・なすはひと口大の乱切りにし、トマトは幅2cmのくし切りにする。ハムは放射状に8等分に切る。
- ②ブロッコリーは耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマン、なす、②を4分炒める。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③、トマト、ハムを入れて和える。



メイン

サブ

あじフライ

トマハムスープ

13分

7分

！

！

メインは中濃ソースの代わりにマヨネーズ（大さじ2）、しょうゆ（小さじ1）で和風の味わいもおすすめ。

サブはお好みでチーズをのせてとろ〜りさせるのもGOOD!

2日目
338kcal
(1人分)



メイン

サブ

牛肉となすピーの
とろとろ炒め

ポテトサラダ

20分

5分

！

メインは片栗粉をまぶすことでお肉がかたくならず、全体にとろみが出ます。

3日目
561kcal
(1人分)

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

『あじフライ』

材料

作り方

●境港でつくったあじフライ……………4枚

●フリルレタス……………1/2袋

●サラダ油……………適量

●中濃ソース……………適量

①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、中濃ソースをかける。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」

・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」

・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『トマハムスープ』

材料

作り方

●トマト……………1/2個

●ブロッコリー……………1/2袋

●国産豚肉のももハム……………1パック

●ブラックペッパー……………少々

・水……………400ml

・ケチャップ……………大さじ2

・砂糖……………小さじ2

・顆粒コンソメ……………小さじ1+1/2

・塩……………少々

①トマト・ハムは幅1cmの角切りにする。

②鍋にA、ブロッコリーを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で2分加熱する。

③器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》》牛こま切れ(※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『牛肉となすピーのとろとろ炒め』

材料

作り方

●前日解凍 牛こま切れ……………180g
(※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し…160g)

●なす……………2本

●ピーマン……………1/2袋

●片栗粉……………大さじ2

●サラダ油……………大さじ2

・しょうゆ……………大さじ1+1/2

・酒……………大さじ1

・砂糖……………大さじ1

・中華スープの素……………小さじ2

①なすは縦に4等分に切り、ピーマンは縦に幅1cmに切る。

②解凍した牛肉は片栗粉をまぶす。

③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を5分炒め、一度取り出す。

④フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を強中火で2分炒める。火が通ったら、③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で2分ほど炒め合わせる。

『ポテトサラダ』

材料

作り方

●北海道産男爵 ポテトサラダ……………1袋

●トマト……………1/2個

●フリルレタス……………1/2袋

①トマトは4等分のくし切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。

②①、ポテトサラダを器に盛り付ける。