



2人分

2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	北海道産すじなしいんげん	1/2袋		1/2袋	全量
	えびフライ		6尾		全量
	豚ローステキカツ用 (※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用) 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 豚ロースとんかつ用 170g)	全量
冷蔵	おはなはんお好み焼き	1セット			全量
青果	にんにく	1片		1片	2片
	ベビーリーフ		1袋		全量
	じゃがいも		2個(約200g)	1個(約100g)	3個(約300g)
常温	シャキッとコーン	1缶	1缶		2缶

## ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・オリーブオイル  
・ケチャップ ・サラダ油 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩  
・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・ごま(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・卵(3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!



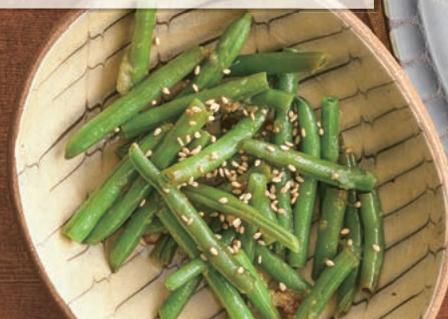
メイン

コーンのお好み焼き (25分)

サブ

レンチン!  
いんげんのナムル (8分)

! サブはにんにくやごま油の量を変えて、お好みの味に仕上げてもOK。人参や小松菜などの食材に替えても◎



1日目

468kcal  
(1人分)

## 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『コーンのお好み焼き』

### 材料

- おはなはんお好み焼き..... 1セット
- シャキッとコーン..... 1缶
- 卵..... 2個
- サラダ油..... 大さじ2

### 作り方

- ①おはなはんのカップに卵、おはなはんお好み焼き添付のキャベツ、お好み焼き粉、豚肉、紅しょうが、汁気を切ったコーンを入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①の1/2量を流し入れて厚さを1cm程度にし、中火のまま片面4分ずつ焼く。残り1枚分も同様に焼く。
- ③皿に盛り付け、おはなはんお好み焼き添付のソース、青のりと節粉のミックス粉をかける。

## 『レンチン!いんげんのナムル』

### 材料

- 北海道産すじなしいんげん..... 1/2袋
- にんにく..... 1片
- 水..... 大さじ1
- ごま..... お好み

### 作り方

- ①凍ったままのいんげんは少し解凍させ、半分切成る。にんにくはすりおろす。
- ②いんげんは耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③②ににんにく、Aを加えて和える。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

A

- しょうゆ..... 小さじ1
- ごま油..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1/2



いんげんは凍ったまま、手で折ってもOK。



メイン  
お手製タルタルで簡単! エビフライ 16分

サブ  
じゃがコーン 13分

2日目  
552kcal (1人分)

- ! メインのタルタルは卵を少し半熟に焼き上げると、とろみとコクが出ますよ。
- ! サブは仕上げのオリーブオイルの代わりにバター(適量)にしてもgood!

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『お手製タルタルで簡単! エビフライ』

- 材料
- えびフライ.....6尾
  - ベビーリーフ.....1袋
  - 卵.....1個
  - 水.....大さじ1
  - サラダ油.....小さじ1
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ2
  - ・酢.....小さじ1
  - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①ベビーリーフは水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
  - ②ボウルに卵、水を入れて溶く。フライパンにサラダ油を強火で熱し、卵を流し入れて30秒ほど軽くかき混ぜ、半熟状の煎り卵を作る。
  - ③ボウルに②、Aを入れて、卵が細くなるように混ぜ合わせ、タルタルを作る。
  - ④凍ったままのえびフライは包材通りにオーブントースターで加熱して①の皿に盛り付け、③をかける。

『じゃがコーン』

- 材料
- じゃがいも.....2個(約200g)
  - ジャキッとコーン.....1缶
  - オリーブオイル.....大さじ2+1/2
  - 塩.....少々
- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
  - ・砂糖.....小さじ1

- 作り方
- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗って芽をとり除き、十字に切り込みを入れる。コーンは汁気を切る。
  - ②じゃがいもを1個ずつラップで包んで、電子レンジ(600W)で3分加熱し、器に盛り付けて塩をふる。
  - ③フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)を中火で熱し、コーンを1分炒める。Aを加えて中火のまま2分炒め合わせ、②に1/2量ずつのせて仕上げにそれぞれオリーブオイル(大さじ1ずつ)をまわしかける。

明日の下準備 >>> 豚ローステキカツ用(※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン  
トンテキ 20分

サブ  
じゃがいものみそ汁 8分

3日目  
534kcal (1人分)

- ! メインの豚肉は解凍後に水気を拭きとると調理がしやすいですよ。

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

『トンテキ』

- 材料
- 前日解凍 豚ローステキカツ用.....240g (※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用...170g)
  - 北海道産すじなしいんげん.....1/2袋
  - にんにく.....1片
  - サラダ油.....小さじ4
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々
  - 片栗粉.....適量
- A
- ・ケチャップ.....大さじ5
  - ・酒.....大さじ4
  - ・砂糖.....大さじ1+1/2
  - ・しょうゆ.....大さじ1

- 作り方
- ①にんにくは幅1mmの輪切りにする。解凍した豚肉は水気を拭きとり塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
  - ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を強火で熱し、凍ったままのいんげんを中火で3分炒める。塩・こしょうで味を調べて皿に盛り付ける。
  - ③フライパンにサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、豚肉を片面2分ずつ焼く。一度取り出し、食べやすい大きさに切る。
  - ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1)、にんにくを入れて中火にかけ、香りがたってきたらAを加えて弱火で1分加熱する。③を戻し入れて炒め合わせ、②の皿に盛り付ける。

『じゃがいものみそ汁』

- 材料
- じゃがいも.....1個(約100g)
  - みそ.....大さじ1+1/2
- A
- ・水.....400ml
  - ・和風だしの素.....小さじ1

- 作り方
- ①じゃがいもは幅1cmの拍子木切りにする。
  - ②鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら中火で2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。