

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。


	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ	2個			全量
	氷温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	国産鶏せせり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			170g (※いずみ生協・わかやま生協は180g)	全量
冷蔵	大人のカニカマ(かに酢付き)		1パック		全量
	まいたけ		1袋		全量
	ひらたけ			1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	小松菜	2/3袋		1/3袋	全量
	カラーピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
常温	クリーミーチャウダー	1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 ・みりん ・オリーブオイル
- ・コンソメスープの素 ・サラダ油 ・ブラックペッパー
- ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
- ・ごま(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗2杯分) ・牛乳(250ml)

今回の

レシピを

評価してね♪



スマホで

レシピを

CHECK!



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。

メイン

とろとろみぞれハンバーグ

17分

サブ

クリーミーチャウダー

5分

！

メインのみぞれソースはたまねぎをすりおろすことで甘みがぐっと増しますよ。




1日目

483kcal (1人分)

段取りメモ

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

『とろとろみぞれハンバーグ』

材料

- 宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ……………2個
- たまねぎ……………1/2個
- 小松菜……………2/3袋
- 大根……………1/3本
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

A

- ・水……………100ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ2
- ・酒……………大さじ1
- ・コンソメスープの素……………小さじ1/2

作り方

- ①大根はすりおろして水気をしぼる。たまねぎもすりおろす。小松菜は長さを4cmに切る。
- ②凍ったままのハンバーグは、包材通りに電子レンジ(500W)で1個3分ずつ加熱し、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜を3分炒める。塩・こしょうで味を調えて②の皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭き、大根、たまねぎ、Aを入れて中火にかけ、ふたはせず4分煮込んでみぞれソースを作る。ハンバーグにかける。

『クリーミーチャウダー』

材料

- クリーミーチャウダー……………1袋
- ・牛乳……………250ml

作り方

- ①鍋にクリーミーチャウダー、牛乳を入れて混ぜ、中弱火にかける。時々混ぜながらひと煮立ちさせる。



メイン
サブ

さばの オリーブオイル焼き

18分

カニカマの酢の物

8分

！メインは塩さばをオリーブオイルで焼き上げて、さっぱりとした仕上がりに♪

2日目

541kcal
(1人分)



メイン
サブ

せせりの塩焼き

16分

大根ごはん

15分

！サブの具材は少し多めにできるので、次の日は混ぜ込みごはんにアレンジするのも◎

3日目

662kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さばのオリーブオイル焼き』

材料

- 前日解凍 氷温甘塩さば切身……………4切
- まいたけ……………1袋
- カラーピーマン……………1/3袋
- 大根……………1/3本
- オリーブオイル……………大さじ1+1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

A

- 水……………70ml
- 酒……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 和風だしの素……………小さじ1/2
- 塩……………少々

作り方

- ① カラーピーマンは縦に幅1cmに切る。大根は長さを5cmに切り幅5mmの短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。解凍したさばは水気を拭く。
- ② Aを耐熱容器に入れてラップはせず、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を強火で熱し、大根を2分炒める。中火にしてカラーピーマン、まいたけを加えて2分炒める。塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭き、オリーブオイル(大さじ1/2)を中強火で熱し、さばを皮目を下に入れて入れてふたはせず3分焼く。裏返して中強火のままさらに2分焼き、③の皿に盛り付けて②をかける。

『カニカマの酢の物』

材料

- 大人のカニカマ(かに酢付き)…1パック
- たまねぎ……………1/2個

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気をしぼる。カニカマは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② ①を器に盛り付け、カニカマ添付のかに酢をかける。

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

『せせりの塩焼き』

材料

- 前日解凍 国産鶏せせり……………170g
(※いずみ生協・わかやま生協は180g)
- ひらたけ……………1袋
- カラーピーマン……………2/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- サラダ油……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① カラーピーマンはひと口大の乱切りにし、たまねぎは大きめの乱切りにする。ひらたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、①を3分炒めて一度取り出す。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を3分炒める。②を戻し入れて2分炒め合わせる。
- ④ しょうゆをまわしかけ、中火のまま1分炒める。皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『大根ごはん』

材料

- 大根……………1/3本
- 小松菜……………1/3袋
- ご飯……………茶碗2杯分
- サラダ油……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2
- ごま……………お好み
- 一味……………お好み

A

- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 中華スープの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 大根は幅8mmのさいの目切りにする。小松菜は長さを1cmに切る。
- ② 大根を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒め、小松菜を加えて1分炒める。Aを加えて中火のままさらに2分炒め、ごま油をまわしかけてさっと炒め合わせる。
- ④ 茶碗に温かいご飯を盛り付け、③をのせて、お好みでごま、一味をふる。