



2人分

2月4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	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	豚バラと五種野菜のあっさり中華あんかけ	1セット			全量
	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	大根	1/4本	1/3本	1/3本	11/12本
	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
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個

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
・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)

●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

豚バラと五種野菜の
あっさり中華あんかけ

約10分

大根と小松菜の
中華スープ

9分

！ サブのスープは冬においしい野菜の旨みがぎゅっとつまっていて、ほっこりしますよ。

1日目

413kcal
(1人分)



『豚バラと五種野菜のあっさり中華あんかけ』

材料

- 豚バラと五種野菜のあっさり中華あんかけ…1セット
- ・水……………150ml+大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1/2

作り方

- ①包材通りに調理する。

『大根と小松菜の中華スープ』

材料

- 大根……………1/4本
- 小松菜……………2/3袋
- ・ごま油……………小さじ2

A

- ・水……………400ml
- ・酒……………大さじ2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・中華スープの素……………大さじ1/2
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①大根は幅3mmのいちょう切りにし、小松菜は長さを4cmに切る。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えて沸騰したら中火のまま2分加熱する。

明日の下準備 ※ 氷温甘塩さば切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



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。