



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。

# 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	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		6切		6切
	国産鶏せせり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			340g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)	全量
冷蔵	豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め	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
青果	大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	小松菜	2/3袋		1/3袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1個	1+1/2個
	カラピーマン		1/3袋	2/3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
- ・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3杯分) ・卵(2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** 豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め (約10分)

**サブ** 大根と小松菜の中華スープ (10分)

① サブのスープは冬に美味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 408kcal (1人分)

## 『豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め』

- 材料**
- 豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め…1セット
  - ・卵……………2個
  - ・サラダ油……………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**
- 小松菜……………2/3袋
  - 大根……………1/3本
  - ・ごま油……………大さじ1
  - ・水……………600ml
  - ・酒……………大さじ3
  - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - ・中華スープの素……………大さじ2/3
  - ・砂糖……………大さじ2/3
  - ・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3分加熱する。



メイン さばのオリーブオイル焼き 18分

サブ 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♪

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……………6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2
  - 塩……………少々
  - こしょう……………少々
- A
- 水……………100ml
  - 酒……………大さじ3
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 和風だしの素……………小さじ1
  - 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。
  - ②Aを耐熱容器に入れてラップはせず、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
  - ③大きめの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)を中強火で熱し、さばを皮目を下にし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分焼く、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。
  - ②①を器に盛り付け、カニカマ添付のかに酢をかける。



メイン せせりの塩焼き 18分

サブ 大根ごはん 15分

！サブの具材はごはんにも混ぜ込んでもGOOD!かつお節でも相性がいいですよ。

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……………340g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
  - カラーピーマン……………2/3袋
  - たまねぎ……………1個
  - サラダ油……………大さじ2+1/2
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 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。(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
  - 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+1/2)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3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

- 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。

- 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