

# 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	北海道産秋鮭フライ	15枚			15枚
	駿河湾産冷凍生桜えび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	牛こま切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			360g (※いずみ生協・わかやま生協は300g)	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は300g)
冷蔵	糸こんにゃく			1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	ブロッコリー	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	1/3袋	2/3袋		全量
	水菜	1/3袋		2/3袋	全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3		2/3	全量
	きゅうり		1本	1本	全量
	長いも			1袋	全量
常温	スパゲッティ		300g		300g

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・しょうゆ ・わさび ・オリーブオイル ・サラダ油  
 ・ブラックペッパー ・ポン酢 ・マヨネーズ ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢  
 ・顆粒コンソメ ・中濃ソース(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(3個) ・牛乳(450ml)

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。



**メイン** 秋鮭フライ 20分

**サブ** 白菜とブロッコリーのマヨポンがけ 12分

①メインはフライパンに多めの油で揚げると一度に揚げやすいですよ。

②サブのソースはどんな野菜にも合うので、ぜひお試しください♪



1日目 424kcal (1人分)

**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

**『秋鮭フライ』**

材料  
 ●北海道産秋鮭フライ.....15枚  
 ●たまねぎ.....1/2個  
 ●水菜.....1/3袋  
 ●ミニトマト.....1/3袋  
 ・サラダ油.....適量  
 ・中濃ソース.....お好み

作り方  
 ①水菜は長さを6cmに切る。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分さらして水気を切る。ミニトマトは半分にする。すべて皿に盛り付ける。  
 ②フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままの秋鮭フライを包材通りに揚げて①の皿に盛り付ける。  
 ③お好みで中濃ソースをかける。

**『白菜とブロッコリーのマヨポンがけ』**

材料  
 ●白菜※.....1/3  
 ●ブロッコリー.....1/2袋  
 A [ ・マヨネーズ.....大さじ2  
 ・ポン酢.....大さじ1/2

作り方  
 ①白菜、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。  
 ②白菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。一度取り出してブロッコリーを加えてラップをし、さらに2分加熱する。  
 ③②を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ※駿河湾産冷凍生桜えびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 桜えびとブロッコリーのワンパン!クリームパスタ 20分

サブ きゅうりとトマトのサラダ 5分

!メインはスパゲッティがくっつかないようにするのがポイント!あとは手順通りにすればフライパンひとつでOK。



2日目 693kcal (1人分)

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

『桜えびとブロッコリーのワンパン!クリームパスタ』

- 材料
- 前日解凍 駿河湾産冷凍生桜えび…2袋
  - ブロッコリー……………1/2袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - スパゲッティ……………300g
  - 酒……………70ml
  - オリーブオイル……………大さじ4
  - 塩……………小さじ1/2
  - ブラックペッパー……………少々
- A
- 水……………450ml
  - 牛乳……………450ml
  - 顆粒コンソメ……………小さじ3

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
  - ②大きめのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、①を30秒炒める。塩・酒を加えて、さらに1分炒めAを加える。
  - ③スパゲッティを半分に折って入れ、ほぐしながら中火のまま4分煮込む。ブロッコリーを加えてふたはせずにさらに6分煮込む。
  - ④解凍した桜えび、オリーブオイル(大さじ3)を加えて、中火のままふたはせずに2分煮込む。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

『きゅうりとトマトのサラダ』

- 材料
- きゅうり……………1本
  - ミニトマト……………2/3袋
- A
- 酢……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ1
  - 塩……………小さじ1/3

- 作り方
- ①きゅうりは大きめの乱切りにし、ミニトマトは半分に切る。
  - ②ボウルに①、Aを入れて和える。

明日の下準備 >>> 牛こま切れ360g(※いずみ生協・わかやま生協は300g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン すき焼き 28分

サブ たたき長いもときゅうりのわさびしょうゆ和え 8分

!メインは先に肉を味付けすることで、香ばしさと野菜のうまみがグッと増します。  
!サブは野菜をたたくことで食べ応えUP!



3日目 566kcal (1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『すき焼き』

- 材料
- 前日解凍 牛こま切れ……………360g (※いずみ生協・わかやま生協は300g)
  - 糸こんにゃく……………1袋
  - 白菜※……………2/3
  - 水菜……………2/3袋
  - たまねぎ……………1個
  - 卵……………3個
  - サラダ油……………大さじ1
  - 塩……………少々
- A
- しょうゆ……………100ml
  - 酒……………大さじ3
  - 砂糖……………大さじ3

- 作り方
- ①白菜は食べやすい大きさに切り、水菜は長さを7cmに切る。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmに切る。糸こんにゃくはざるに入れて塩をふり、よくもみ込んで水洗いして水気を切る。
  - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を2分焼く。Aを1/3量肉にまわしかけ、さらに1分焼く。
  - ③①を加え、残りのAをまわしかけて強火にし、沸騰したら中火にしてふたはせずに7分煮込む。溶き卵につけていただく。

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

『たたき長いもときゅうりのわさびしょうゆ和え』

- 材料
- 長いも……………1袋
  - きゅうり……………1本
- A
- しょうゆ……………大さじ1
  - わさび……………小さじ1

- 作り方
- ①保存袋に長いも、きゅうりを入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたく。
  - ②ボウルに①、Aを入れて和える。