



2人分

3月4回

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	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		1袋		全量
	牛こま切れ (※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g (※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し 160g)	全量
冷蔵	ねぎまみれの塩だれチキン	1セット			全量
	糸こんにゃく			1袋	全量
青果	たまねぎ	1/4個	1/2個	1/2個	1+1/4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
	きゅうり		1本	1本	全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記			2/3	2/3
	長いも			1袋	全量
常温	スパゲッティ		200g		200g

### ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・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

### ご自宅で用意する食材

・卵(2個) ・牛乳(300ml)

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 ねぎまみれの塩だれチキン

約10分

## サブ マヨボンサラダ

11分

! 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

479kcal  
(1人分)

### 『ねぎまみれの塩だれチキン』

#### 材料

●ねぎまみれの塩だれチキン…1セット  
・ごま油……………大さじ1

#### 作り方

①包材通りに調理する。

### 『マヨボンサラダ』

#### 材料

●ブロッコリー……………1/2袋  
●水菜……………1/3袋  
●ミニトマト……………1/3袋  
●たまねぎ……………1/4個  
・水……………小さじ1

A  
・マヨネーズ……………大さじ2  
・ポン酢……………大さじ1/2

#### 作り方

①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。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切る。  
②ブロッコリーは耐熱容器に入れ、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。  
③器に①、②を盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

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 18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 727kcal (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…1袋
  - ブロッコリー……………1/2袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - スパゲッティ……………200g
  - ・酒……………50ml
  - ・オリーブオイル……………大さじ3
  - ・塩……………少々
  - ・ブラックペッパー……………少々
- A
- ・水……………300ml
  - ・牛乳……………300ml
  - ・顆粒コンソメ……………小さじ2

- 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3分煮込む。ブロッコリーを加えてふたはせずにさらに5分煮込む。
  - ④解凍した桜えび、オリーブオイル(大さじ2)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(※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン すき焼き 26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 518kcal (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……………180g
  - (※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し)…160g
  - 糸こんにゃく……………1袋
  - 白菜※……………2/3
  - 水菜……………2/3袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - ・卵……………2個
  - ・サラダ油……………小さじ1
  - ・塩……………少々
- A
- ・しょうゆ……………70ml
  - ・酒……………大さじ2
  - ・砂糖……………大さじ2

- 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1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。