



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!



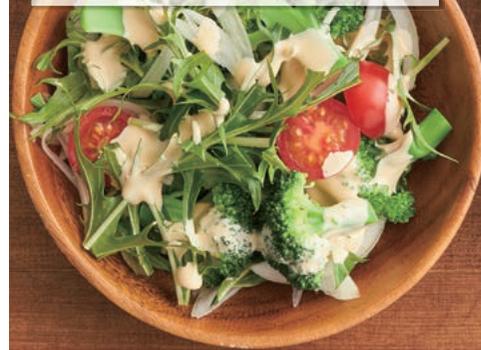
メイン ねぎまみれの塩だれチキン

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

- 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。
- 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。
- 器に①、②を盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

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。

3月4回 | 2人分