

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		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	豚ロースとチンゲン菜の味噌炒め	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個	1+3/4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		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

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 豚ロースとチンゲン菜の味噌炒め (約15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 276kcal (1人分)

『豚ロースとチンゲン菜の味噌炒め』

材料
 ●豚ロースとチンゲン菜の味噌炒め…1セット
 ●サラダ油……………大さじ1/2
 ●砂糖……………小さじ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。

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)

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。