



2人分

5月1回

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	ふっくらしらす干し 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	2袋	1袋		全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	十和田バラ焼き (※いずみ生協・わかやま生協は国産牛カルビ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			250g (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)	全量
冷蔵	ほうれん草と豚肉の五目炒め	1セット			全量
青果	きゅうり	1本		1本	2本
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト		3/7袋	3/7袋	6/7袋
	ブロッコリー		2/3袋	1/3袋	全量
	ごぼう		2/3袋	1/3袋	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	ベビーレタス			1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 ・サラダ油
・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・ごま(お好み)

●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
サブ

ほうれん草と 豚肉の五目炒め

約15
分

しらすピーマンのナムル

7
分

！ サブは白ねぎやたまねぎなどの香味野菜
をプラスしても◎



1日目

455kcal
(1人分)

『ほうれん草と豚肉の五目炒め』

材料

- ほうれん草と豚肉の五目炒め…1セット
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①包材通りに調理する。

『しらすピーマンのナムル』

材料

- ふっくらしらす干し……………2袋
- ピーマン……………1/2袋
- きゅうり……………1本

- A
- ・ごま油……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①凍ったままのしらすは流水で5分解凍する。
- ②ピーマンは幅3mmの輪切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。
きゅうりは縦半分に切って幅2mmの斜め切りにする。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。

明日の下準備 》天然ぶり切身、ふっくらしらす干し1袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ぶりとかぼうの煮付け

17分

サブ

ブロッコリーとしらすの酒蒸し

7分

！メインの添え野菜は炒めるひと手間でごつと味わいにコクが出ますよ！

！サブの味付けはしらすに塩味がついているので、お好みで調整してください。

2日目

596kcal
(1人分)

メイン

コクうま牛焼肉

13分

サブ1

チョレギサラダ

10分

サブ2

ごぼうのスープ

9分

！メインは、汁気にとろみが出るまで炒めてください。

！サブ1は全体をからませるほどおいしいになるので、よく和えてどうぞ！

3日目

624kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①、②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

『ぶりとかぼうの煮付け』

材料

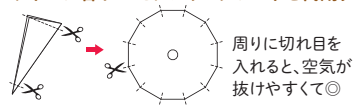
- 前日解凍 天然ぶり切身……………4切
- ごぼう……………2/3袋
- 白ねぎ※……………1/2
- ・酒……………大さじ3
- ・サラダ油……………大さじ1
- A
 - ・水……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・酒……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①ごぼうは水洗いして長さを6cmに切って、縦に4等分に切り、水(分量外)に5分さらして水気を切る。白ねぎは長さを6cmに切る。
- ②解凍したぶりは酒をふりかけて5分置き、水気を拭く。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを入れて沸騰したら②を加え、落としぶたをして中火のまま5分煮込む。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用！



『ブロッコリーとしらすの酒蒸し』

材料

- 前日解凍 ふっくらしらす干し……………1袋
- ブロッコリー……………2/3袋
- ミニトマト……………3/7袋
- ・酒……………大さじ2
- ・水……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、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。
- ③②に①、解凍したしらす、酒を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。しょうゆをまわしかけて混ぜ合わせる。

段取りメモ

サブ2の①、サブ1の①、②、メインの①で食材の下準備→サブ2を加熱している間に→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『コクうま牛焼肉』

材料

- 前日解凍 十和田バラ焼き……………250g
(※いずみ生協・わかやま生協は国産牛カルビ…200g)
 - ピーマン……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - ・サラダ油……………大さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①ピーマンは縦に幅1cmに切る。白ねぎは幅3cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を2分炒めて一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を入れて中強火で4分炒める。②を戻し入れ、中強火のままさらに2分炒める。

『チョレギサラダ』

材料

- ベビーレタス……………1袋
- きゅうり……………1本
- ブロッコリー……………1/3袋
- ミニトマト……………3/7袋
- ・水……………小さじ1
- ・ごま……………お好み

- A
 - ・ごま油……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切って幅3mmの斜め切りにする。ミニトマトは半分に切る。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切る。
- ②ブロッコリーは食べやすい大きさに切って耐熱容器に入れ、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ボウルに①、②、Aを入れて和え、器に盛り付ける。お好みでごまをふる。

『ごぼうのスープ』

材料

- ごぼう……………1/3袋
- ・水……………400ml
- A
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1
 - ・塩……………少々

作り方

- ①ごぼうは水洗いしてささがきに、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。
- ②鍋に水、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火で5分加熱する。Aを加えてひと煮立ちしたら火をとめる。