



2人分

5月2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	十勝のむきえだ豆	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	ソースのいらないコク旨ハンバーグ		4個		全量
	国産骨取り塩さば 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4枚	4枚
冷蔵	ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風	1セット			全量
	国産蒸し鶏中華サラダベース	1袋			全量
	とろけるスライスチーズ		4枚		4枚
	ぶなしめじ (※いずみ生協・わかやま生協はほぐしめじ)		1/2袋		1/2袋
青果	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	にんにく		1/2片	2片	2+1/2片
	人参		1本	1/3本	1+1/3本
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	ざるそば(つゆ付き)			1袋	全量

ご自宅を用意する調味料

・からし ・こしょう ・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 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・顆粒コンソメ

●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 ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風

約15分

サブ 中華サラダ

8分

！サブは彩りが良いので弁当のおかずにも重宝しますよ。



1日目

397kcal
(1人分)

『ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風』

材料

- ごろごろ野菜と鶏肉の炭火風…1セット
- ・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①包材通りに調理する。

『中華サラダ』

材料

- 国産蒸し鶏中華サラダベース……………1袋
- 十勝のむきえだ豆……………1/4袋
- たまねぎ……………1/2個

作り方

- ①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。
- ②凍ったままのえだ豆は耐熱容器に平らに入れ、えだ豆が浸るくらいの水(分量外)を入れてラップをする。電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気を切る。
- ③ボウルにサラダベース、①、②を入れて和える。

メイン
サブ

オニオンスープ ハンバーグ

20分

キャロットラペ

11分

- ！メインはレンジの代わりにトースターでこげ目がつくまで焼き上げるとチーズの風味がUP!
- ！サブは、からしが味付けのアクセントになっています。

2日目
671kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『オニオンスープハンバーグ』

- 材料
- ソースのいらないコク旨ハンバーグ4個
 - とろけるスライスチーズ4枚
 - たまねぎ1個
 - ぶなしめじ1/2袋
 - (※いずみ生協・わかやま生協はほぐしめじ)
 - ・水400ml
 - ・オリーブオイル大さじ2
 - ・酒大さじ2
 - ・ブラックペッパー少々
 - A
 - ・顆粒コンソメ小さじ2
 - ・砂糖小さじ1
 - ・塩小さじ1
 - ・こしょう少々

- 作り方
- ①たまねぎは縦半分にして繊維に垂直に幅2mmのうす切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を5分炒め、酒をふりかけてさらに1分炒める。水、凍ったままのハンバーグを加え、ふたをして4分中火で煮込む。Aを加えて、ふたはせずにさらに中弱火で3分煮込む。
 - ③耐熱皿に②を1/2量ずつ盛り付け、チーズを1/2量ずつハンバーグの上にのせる。ラップをせずにひと皿ずつ電子レンジ(600W)で40秒加熱する。仕上げにブラックペッパーをふる。

『キャロットラペ』

- 材料
- 十勝のむきえだ豆1/4袋
 - 人参1本
 - にんにく1/2片
 - ・塩小さじ1/2
 - A
 - ・オリーブオイル大さじ1
 - ・酢大さじ1
 - ・砂糖小さじ1
 - ・からし小さじ1/2

- 作り方
- ①人参は幅2mmの千切りにして塩をふり、5分置いて水気を切る。
 - ②凍ったままのえだ豆は耐熱容器に平らに入れ、えだ豆が浸るくらいの水(分量外)を入れてラップをする。電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気を切る。にんにくはすりおろす。
 - ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。

明日の下準備 》》 国産骨取り塩さば4枚は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

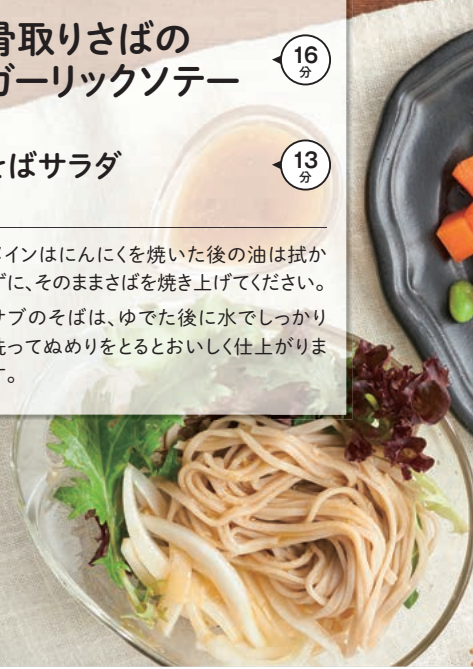
骨取りさばの ガーリックソテー

16分

そばサラダ

13分

- ！メインはにんにくを焼いた後の油は拭かずに、そのままさばを焼き上げてください。
- ！サブのそばは、ゆでた後に水でしっかり洗ってぬめりをとるとおいしく仕上がります。



3日目
730kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『骨取りさばのガーリックソテー』

- 材料
- 前日解凍 国産骨取り塩さば4枚
 - 十勝のむきえだ豆1/2袋
 - 人参1/3本
 - にんにく2片
 - ・サラダ油大さじ2
 - ・水小さじ1
 - ・塩少々
 - ・こしょう少々
 - A
 - ・ごま油大さじ2
 - ・しょうゆ大さじ2/3

- 作り方
- ①人参は幅1cmの角切りにし、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。にんにくは幅1mmのうす切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、人参、凍ったままのえだ豆を2分炒める。塩・こしょうをふって皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)、にんにくを中火で熱し、1分焼いて一度取り出す。
 - ④③のフライパンを中火で熱し、解凍した塩さばを皮目を下にして並べ、ふたをして片面2分ずつ焼く。③を戻し入れ、Aを加えて、中火のままふたはせずにさらに1分焼く。②の皿に盛り付ける。

『そばサラダ』

- 材料
- ざるそば(つゆ付き)1袋
 - ベビーリーフ1袋
 - たまねぎ1/2個
 - A
 - ざるそば添付のつゆ1袋
 - ・水大さじ3
 - ・オリーブオイル大さじ1
 - ・酢大さじ1/2
 - ・わさび小さじ1

- 作り方
- ①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。ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
 - ②鍋に湯(分量外)を沸かし、そばを半分に分けて包材通りにゆでる。ざるに上げて水洗いし、水気を切る。
 - ③①、②を器に盛り付け、混ぜ合わせたAをまわしかける。

5月2回 2人分