



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。

📣 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	十勝のむきえだ豆	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	ソースのいらないコク旨ハンバーグ		6個		6個
	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			1袋	全量
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
	玉子豆腐(たれ付き)	3個			全量
	とろけるスライスチーズ		7枚		全量
	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	3片	3+1/2片
	人参		1+1/3本	1/3本	1+2/3本
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	シーチキン		2缶	1缶	全量
	ざるそば(つゆ付き)			2袋	全量

・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 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・酢 ・顆粒コンソメ

●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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



約15分

8分

5
分

！サブ1は彩りが良いので弁当のおかずにも重宝しますよ。

●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

①包材通りに調理する。

- 国産蒸し鶏中華サラダベース 1袋
- 十勝のむきえだ豆 1/3袋
- たまねぎ 1/2個

- 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 ポウルにサラダベース、①、②を入れて和える。

●玉子どうふ(たれ付き)..... 3個

●玉子どうふ添付のたれ..... 3袋

・水..... 600ml

・しょうゆ..... 小さじ2

・和風だしの素..... 小さじ2/3

①鍋にAを入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、玉子どうふをくずしながら入れる。中火のまま加熱し、再び沸騰したら火をとめる。



メイン
オニオンスープ
ハンバーグ

サブ
キャロットラペ

！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
830kcal
(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 6個
 - とろけるスライスチーズ 7枚
 - たまねぎ 1個
 - ぶなしめじ 1/2袋
 - (※いづみ生協・わかやま生協はほぐしめじ)
 - ・水 600ml
 - ・オリーブオイル 大さじ3
 - ・酒 大さじ3
 - ・ブラックペッパー 少々
- A
- ・顆粒コンソメ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・塩 小さじ1+1/2
 - ・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1/3量ずつ盛り付け、チーズを1/3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 1/3袋
 - 人参 1+1/3本
 - にんにく 1/2片
 - シーチキン 2缶
 - ・塩 小さじ1/2
- A
- ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・酢 大さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・からし 小さじ1

- 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。シーチキンは汁気をかるく切る。
 - ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。

明日の下準備 》》 国産骨取り塩さばは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
骨取りさばの
ガーリックソテー

サブ
そばサラダ

！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
756kcal
(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 1袋
 - 十勝のむきえだ豆 1/3袋
 - 人参 1/3本
 - たまねぎ 1/2個
 - にんにく 3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1

- 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。たまねぎは幅1cmの角切りにする。にんにくは幅1mmのうす切りにする。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、人参、たまねぎ、凍ったままのえだ豆を4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) 2袋
 - ベビーリーフ 1袋
 - シーチキン 1缶
- A
- ざるそば添付のつゆ 2袋
 - ・水 大さじ5
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・酢 大さじ1
 - ・わさび 大さじ1/2

- 作り方
- ①ベビーリーフは水洗いして水気を切る。シーチキンは汁気をかるく切る。
 - 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 3人分