



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	チキン南蛮(たれ付き)	10枚			全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)		全量
	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			14切	全量
	おくら長芋入りまんまるねぎとろ丼			2個	全量
冷蔵	蓮根とごぼうのサラダ	1袋			全量
	絹厚揚げ		1枚	1枚	全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	水菜	1/3袋	1/2袋		5/6袋
	新たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
常温	種入りマスタード	小さじ2	小さじ1+1/2	小さじ5	小さじ8+1/2
	大豆ドライパック		2パック		全量
	イタリア産あらごしトマト		1パック		全量
	ひじきドライパック		1パック		全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま油 ・みそ ・オリーブオイル ・サラダ油 ・ポン酢  
 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢  
 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み) ・しょうゆ(お好み)  
 ・わさび(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3杯分)

- 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。



**種入りマスタードの活用法...**

ホクホクのじゃがいもとウインナーでマスタード炒めがおすすめ♪  
 オリーブオイルで炒めたじゃがいもとウインナーにマスタード、塩・こしょうで味を調えながらさっと炒めます。コクうまおかずが手軽にできちゃいますよ!

**メイン** チキン南蛮と新玉マリネ **35分**

**サブ** 根菜と水菜のサラダ **8分**

- ! メインのチキン南蛮は、揚げたてにたれをかけるとうま味が良いですよ。
- ! サブはお好みで一味をふると、大人のおつまみになっておすすめ♪



1日目 846kcal (1人分)

**段取りメモ**

メインの①、②、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

『チキン南蛮と新玉マリネ』

- 材料**
- チキン南蛮(たれ付き).....10枚
  - 新たまねぎ.....2/3個
  - サラダ油.....大さじ9
- A**
- 種入りマスタード.....小さじ2
  - 酢.....大さじ1
  - 砂糖.....大さじ1/2
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々

- 作り方**
- 凍ったままのチキン南蛮添付のたれは流水で5分解凍する。
  - 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。ボールに入れて混ぜ合わせたAを加えて和え、皿に盛り付ける。
  - フライパンにサラダ油を入れて、凍ったままのチキン南蛮1/2量を並べて火をつけ、中火で6分揚げ焼きにする。裏返して3分焼き、時々裏返ししながら中火のままさらに3分揚げ焼きにする。
  - きつね色になったら取り出して残りも同様に調理し、食べやすい大きさに切る。②の皿に盛り付け、①をかける。

『根菜と水菜のサラダ』

- 材料**
- 蓮根とごぼうのサラダ.....1袋
  - 水菜.....1/3袋
  - ごま油.....小さじ1
  - ごま.....お好み

- 作り方**
- 水菜は長さを5cmに切る。
  - ボールに蓮根とごぼうのサラダ、①、ごま油を入れて和える。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

明日の下準備 >>> 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 牛肉のトマトソース煮込み 16分

サブ 水菜とひじきのサラダ 13分

- ！メインを炒める時にふりかける酒を赤ワインに替えると、より風味がUP!
- ！サブの絹厚揚げは、外がカリッとすくらしいが良い焼き加減です。



2日目 525kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『牛肉のトマトソース煮込み』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ……………200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
  - 新たまねぎ……………2/3個
  - 大豆ドライパック……………2パック
  - 小麦粉……………大さじ2
  - 酒……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1
  - 塩……………少々
  - こしょう……………少々

- A
- イタリア産あらごしトマト…1パック
  - 酒……………大さじ3
  - 顆粒コンソメ……………大さじ1
  - 砂糖……………大さじ1
  - 塩……………少々

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。解凍した牛肉は塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
  - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①を1分焼いて酒をふりかけ、中火のまま1分炒める。
  - ③A、大豆を加えてふたはせず、さらに中火のまま4分煮込む。

『水菜とひじきのサラダ』

- 材料
- 水菜……………1/2袋
  - 絹厚揚げ……………1枚
  - ひじきドライパック……………1パック

- A
- 種入りマスタード……………小さじ1+1/2
  - ポン酢……………大さじ5
  - サラダ油……………大さじ1+1/2
  - 塩……………少々

- 作り方
- ①水菜は長さを5cmに切り、器に盛り付ける。絹厚揚げは食べやすい大きさに切る。
  - ②アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで8分ほど焼く。①の器に盛り付けてひじきをのせる。
  - ③混ぜ合わせたAをかける。

メイン 骨とり鮭とたまねぎのマヨマスタードソース 18分

サブ1 ねぎとろ丼 8分

サブ2 厚揚げのみそ汁 6分

- ！メインのAの種入りマスタードは、お子さん向けに辛みが少ないので調整してお試しください。



3日目 786kcal (1人分)

段取りメモ

サブ1の①、メインの①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『骨とり鮭とたまねぎのマヨマスタードソース』

- 材料
- 前日解凍 秋鮭の便利カット……………14切
  - 新たまねぎ……………2/3個
  - エリンギ……………1袋
  - サラダ油……………大さじ3
  - オリーブオイル……………大さじ2
  - 塩……………少々
  - こしょう……………少々

- 作り方
- ①たまねぎは芯をつけたまま繊維に沿って4等分に切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
  - 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、①を4分焼いて一度取り出す。
  - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ2)を中火で熱し、解凍して水気を拭きとった鮭を片面30秒ずつ焼く。
  - ④②を戻し入れ、塩・こしょうをふり、ふたをして中弱火で3分焼く。皿に盛り付けてオリーブオイルをまわしかけ、混ぜ合わせたAをかける。

- A
- 種入りマスタード……………小さじ5
  - マヨネーズ……………大さじ2
  - 酢……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ2
  - こしょう……………少々

『ねぎとろ丼』

- 材料
- おくら長芋入りまんまるねぎとろ丼…2個
  - ご飯……………茶碗3杯分
  - しょうゆ……………お好み
  - わさび……………お好み

- 作り方
- ①凍ったままのねぎとろ丼は包材通りに解凍する。
  - ②丼に温かいご飯を盛り付け、①を1/3量ずつのせる。お好みでわさびのせ、しょうゆをかける。

『厚揚げのみそ汁』

- 材料
- 絹厚揚げ……………1枚
  - みそ……………大さじ3
- A
- 水……………600ml
  - 和風だしの素……………大さじ1

- 作り方
- ①絹厚揚げは食べやすい大きさに切る。
  - ②鍋にA、①を入れて中火にかける。沸騰したら、一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。