

今週のレシピは
フードスタイリスト
がわい 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	むきえび	1袋			全量
	いかの切り落とし	1袋			全量
	若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)		全量
	国産豚リブ羅斯ステーキ(ソース付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	まいたけ	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	スパゲティサラダコーン入り			2袋	全量
青果	アスパラ	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	3/4個	3/4個	1/2個	2個
	ブロッコリー		房1/2株分 芯1株分	房1/2株分	全量
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
常温	ホワイトソース		1缶		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
 ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩
 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個) ・牛乳(400ml)

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。

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

メイン えびとアスパラの中華炒め 23分

サブ まいたけのみそ汁 7分

! メインは溶き卵を入れた後、少しかたまってからざっくり混ぜるのがおすすめ。



1日目 289kcal (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

『えびとアスパラの中華炒め』

- 材料**
- むきえび.....1袋
 - いかの切り落とし.....1袋
 - アスパラ.....1/2袋
 - たまねぎ.....1/2個
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - サラダ油.....大さじ2
 - ごま油.....大さじ1
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
- A
- ・卵.....3個
 - ・水.....大さじ3
 - ・中華スープの素.....小さじ2+1/2

- 作り方**
- 凍ったままのむきえびは包材通りにため水で10分解凍し、凍ったままのいかは流水で10分解凍して水気を拭きとる。
 - アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ3cmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を2分炒め、一度取り出す。
 - 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、①を入れて4分炒める。中火のまま③を入れ、塩・こしょうをふってごま油をまわしかける。
 - 混ぜ合わせたAを流し入れ、中火のまま40秒ほどざっくり炒め合わせる。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『まいたけのみそ汁』

- 材料**
- たまねぎ.....1/4個
 - まいたけ.....1袋
 - みそ.....大さじ2
- A
- ・水.....600ml
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2

- 作り方**
- たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - 鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら中火で2分加熱する。
 - 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。

明日の下準備 ※若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鶏肉の
クリームシチュー** 28分

サブ **トマトとブロッコリーの
コンソメ煮びたし** 10分

！メインの鶏肉は、皮目に少しこげ目がつくくらい焼くとコクのあるシチューになりますよ。
！サブの煮びたしは、顆粒コンソメを和風だしに替えてもgood!



2日目
449kcal
(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

『鶏肉のクリームシチュー』

- 材料
- 前日解凍 若鶏モモ肉……………300g
(※いずみ生協・わかやま生協は400g)
 - たまねぎ……………3/4個
 - アスパラ……………1/2袋
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々
- A
- ホワイトソース……………1缶
 - 牛乳……………400ml

- 作り方
- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ5cmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして入れ、ふたはせず2分焼く。たまねぎを加えてさらに中火のまま2分炒める。
 - ③アスパラ、ぶなしめじを加え、塩・こしょうをふって中火のまま炒め合わせる。Aを加え、中火のまま沸騰したらふたをして、時々混ぜながら弱火で15分煮込む。

『トマトとブロッコリーのコンソメ煮びたし』

- 材料
- ミニトマト……………2/3袋
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - ブロッコリーの芯……………1株分
 - 水……………大さじ1
- A
- 水……………200ml
 - 顆粒コンソメ……………小さじ1
 - 塩……………少々

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの拍子木切りにする。ミニトマトはつまようじで1個につき2カ所ずつ穴をあける。
 - ②耐熱容器にブロッコリーを入れ、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。
 - ③A、ミニトマトを加えてラップをし、さらに3分加熱する。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

明日の下準備 国産豚リブローズステーキ(ソース付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **豚肉の
リブローズステーキ** 21分

サブ **スパサラ** 5分

！メインのリブローズステーキは、甘めのバーベキュー味なのでお子さんも箸がすすみます。



3日目
911kcal
(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

『豚肉のリブローズステーキ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚リブローズステーキ(ソース付き)…2袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - サラダ油……………大さじ2+1/2
 - 水……………大さじ2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにし、ブロッコリーの房は小房に分ける。
 - 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の水を入れてふたをして3分蒸し焼きにする。塩・こしょうをふって炒め合わせ、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+1/2)を中火で熱し、解凍したリブローズステーキを中火のまま片面2分ずつ焼く。
 - ④弱火にして解凍したリブローズステーキ添付のソースを加え、1分ほど焼いてたれをからめる。食べやすい大きさに切り、②の皿に盛り付ける。

『スパサラ』

- 材料
- スパゲティサラダコーン入り……………2袋
 - ミニトマト……………1/3袋
 - ブラックペッパー……………少々

- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切る。
 - ②スパゲティサラダを皿に盛り付け、①のをせてブラックペッパーをふる。