



2人分

6月3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	骨取り塩さばの切身	1袋			全量
	北海道のとろろ芋	2袋	2袋		全量
	九州産きざみ青ねぎ	1/4袋	1/2袋		3/4袋
	国産豚バラうす切り 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 160g)	200g	全量
	ニラチヂミ			1袋	全量
冷蔵	はくさいキムチ	1/4パック		1/2パック	3/4パック
	焼そば(ソース付き)		3食		全量
	絹ごし豆腐		2個		全量
青果	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
常温	なめ茸	1/2瓶	1/2瓶		全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・サラダ油 ・中華スープの素
・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酢 ・わさび(お好み)
・ポン酢(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1個)

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 骨取りさばの中華マリネ風

サブ1 なめたけと卵のスープ

サブ2 とろろキムチめし

! メインはさばが焼けたら熱いうちに漬け汁をかけるのがポイント!

26分

15分

6分

1日目

949kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『骨取りさばの中華マリネ風』

材料

●骨取り塩さばの切身……………1袋
●たまねぎ……………2/3個
●人参……………2/3本
・ごま油……………大さじ1

A
・酢……………大さじ4
・砂糖……………大さじ4
・しょうゆ……………小さじ1
・中華スープの素……………小さじ1
・たかの爪……………少々

作り方

- 凍ったままのさばは包材通りにため水で約10分解凍して水気を拭く。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、人参は幅2mmの千切りにする。Aのたかの爪は幅3mmの輪切りにする。
- 耐熱容器にAを入れて混ぜ、たまねぎ、人参を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。取り出して混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。漬け汁を残して野菜を皿に盛り付ける。
- フライパンにごま油を中弱火で熱し、解凍したさばを皮目を上にしてふたはせずに6分、裏返して2分焼く。②の皿に盛り付け、漬け汁をまわしかける。

『なめたけと卵のスープ』

材料

●人参……………1/3本
●九州産きざみ青ねぎ……………1/4袋
・水……………400ml
・卵……………1個

A
●なめ茸……………1/2瓶
・しょうゆ……………小さじ1
・和風だしの素……………小さじ1
・塩……………少々

作り方

- 人参は幅5mmのいちょう切りにする。
- 鍋に水、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま4分加熱する。
- 凍ったままの青ねぎ、Aを加えてひと煮立ちさせ、弱火にして卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

『とろろキムチめし』

材料

●北海道のとろろ芋……………2袋
●はくさいキムチ……………1/4パック
・ご飯……………茶碗2杯分
・ごま油……………お好み

作り方

- 凍ったままのとろろは包材通りに流水解凍する。
- 茶碗に温かいご飯を盛り付け、①、キムチをのせる。お好みでごま油をかけていただく。

明日の下準備 ≫ 国産豚バラうす切り200g(※いずみ生協・わかやま生協は160g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

豚焼きそば
とろとろ冷奴

14分
5分

！メインの麺は、無理にかき混ぜず水で蒸しながらゆっくりほぐしてください。多めにできるので次の日のお昼にも◎



2日目
927kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚焼きそば』

- 材料
- 焼そば(ソース付き).....3食
 - 前日解凍 国産豚バラうす切り...200g (※いずみ生協・わかやま生協は160g)
 - 九州産さざみ青ねぎ.....1/2袋
 - たまねぎ.....2/3個
 - 人参.....1/2本
 - 水.....90ml
 - サラダ油.....大さじ2

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。人参は幅3mmの短冊切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚肉を1分炒め、一度取り出す。たまねぎ、人参を入れて中火のまま2分炒め、麺、水を加えてゆっくりほぐしながら中火のまま3分炒める。
 - ③凍ったままの青ねぎを加え、豚肉を戻し入れて中火のまま1分炒め合わせる。弱火にして焼そば添付の粉末ソースを加え、さらに2分炒め合わせる。

『とろとろ冷奴』

- 材料
- 絹ごし豆腐.....2個
 - 北海道のとろろ芋.....2袋
 - なめ茸.....1/2瓶
 - わさび.....お好み
 - しょうゆ.....お好み

- 作り方
- ①凍ったままのとろろは包材通りに流水解凍する。
 - ②豆腐は器に盛り付け、①、なめ茸をのせる。お好みでわさびをのせ、しょうゆをかける。

メイン
サブ

豚キムチ
ニラチヂミ

13分
6分

！メインのキムチは油と相性がよく、炒めることで香りと旨みが引き立ちます。
！サブはつけだれにお好みでごま油を足すと、より風味よくいただけますよ！



3日目
732kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『豚キムチ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚バラうす切り...200g
 - たまねぎ.....2/3個
 - 人参.....1/2本
 - はくさいキムチ.....1/2パック
 - ごま油.....大さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは幅2cmのくし切りにし、人参は幅5mmの半月切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、豚肉を1分炒め、一度取り出す。たまねぎ、人参を入れて中火のまま3分炒め、キムチを加えてさらに2分炒める。
 - ③豚肉を戻し入れてしょうゆをまわしかけ、中火のまま1分炒める。

『ニラチヂミ』

- 材料
- ニラチヂミ.....1袋
- A
- ポン酢.....お好み
 - 一味.....お好み

- 作り方
- ①凍ったままのニラチヂミを耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ②皿に盛り付け、お好みで混ぜ合わせたAにつけていただく。