



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投稿してみよう。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	皮がパリッと海鮮春巻	15本			15本
	野菜ミックスたまねぎ入り	1/4袋		3/4袋	全量
	国産豚ロースしゃぶしゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚モモしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		260g (※いずみ生協・ わかやま生協は 270g)		全量
	手巻きロールキャベツ			8個	全量
冷蔵	冷し中華(スープ・ふりかけ付)		4食		全量
	ベーコンブロック		1/2パック	1/2パック	全量
青果	にら	2/3袋	1/3袋		全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/4	3/4		全量
	トマト	2/3個	1+1/3個		2個
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ズッキーニ	1/4本		3/4本	全量
常温	カットわかめ	1/4袋(3g)	3/4袋(9g)		全量

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ
 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・中華スープの素
 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・顆粒コンソメ ・ポン酢(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3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。



メイン パリッと海鮮春巻 26分

サブ1 わかめとズッキーニのスープ 9分

サブ2 レンチンにら玉 12分

1日目
606kcal (1人分)

！サブ2は、耐熱容器の大きさによって加熱時間を調節してください。※画像は直径18cmの耐熱容器で作っています。

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

『パリッと海鮮春巻』

材料
 ●皮がパリッと海鮮春巻……………15本
 ●トマト……………2/3個
 ●フリルレタス……………1/2袋
 ・サラダ油……………適量
 ・ポン酢……………お好み

作り方
 ①トマトは幅2cmのくし切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
 ②凍ったままの春巻は、大きめのフライパンで包材通りに2回に分けて揚げる。①の皿に盛り付け、お好みでポン酢をつけていただく。

油の温度の測り方
 塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
 ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
 ・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
 ・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『わかめとズッキーニのスープ』

材料
 ●ズッキーニ……………1/4本
 ●白ねぎ※……………1/4
 ●カットわかめ……………1/4袋(3g)
 ・サラダ油……………大さじ1/2
 ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
 ①ズッキーニは幅2mmの輪切りにする。白ねぎは幅5mmの輪切りにする。
 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①を1分炒め、A、わかめを加える。沸騰したら火をとめて器に盛り付ける。

A
 ・水……………600ml
 ・酒……………大さじ3
 ・中華スープの素…大さじ1
 ・塩……………少々
 ・こしょう……………少々

『レンチンにら玉』

材料
 ●にら……………2/3袋
 ●野菜ミックスたまねぎ入り……………1/4袋
 ・酒……………大さじ2

作り方
 ①にらは長さを3cmに切る。
 ②耐熱容器に①、凍ったままの野菜ミックス、酒を入れて混ぜ合わせる。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 ③取り出して混ぜ合わせたAを1/2量入れる。よく混ぜ合わせてラップをし、さらに1分半加熱する。
 ④もう一度取り出して残りのAを加えてラップをし、さらに1分半加熱する。
 ⑤④を食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。

A
 ・卵……………3個
 ・ごま油……………大さじ1/2
 ・しょうゆ……………小さじ1
 ・塩……………少々
 ・こしょう……………少々

明日の下準備 ※国産豚ロースしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚モモしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

香味たっぷり豚しゃぶ冷麺

20分

サブ

ベーコンと白ねぎのホイル焼き

15分

！サブはアルミホイルでしっかり包んで蒸気を逃げにくくすることで、具材がふっくら仕上がります。

2日目

972kcal (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

『香味たっぷり豚しゃぶ冷麺』

- 材料
- 前日解凍 国産豚ロースしゃぶしゃぶ用…260g (※いづみ生協・わかやま生協は国産豚モモしゃぶしゃぶ用…270g)
 - 冷し中華(スープ・ふりかけ付)…4食
 - にら…1/3袋
 - 白ねぎ※…1/4
 - トマト…2/3個
 - カットわかめ…3/4袋(9g)
 - 水…2000ml
 - 酒…大さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① トマトは幅8mmの半月切りにする。わかめは水(分量外)で5分戻して水気をしっかりしぼる。
 - ② にら・白ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、酒を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。冷し中華添付のスープとふりかけを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ 鍋に水を入れて強火で熱し、沸騰したら中火にして解凍した豚肉を1分半加熱する。豚肉を取り出してざるに上げ、さっと水(分量外)にさらしてアクをとる。
 - ④ ③の鍋のアクをとり、再び沸騰させて冷し中華の麺を3分ゆでる。1/3量ずつを皿に盛り付けて①、③のをせ、②をかける。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

『ベーコンと白ねぎのホイル焼き』

- 材料
- ベーコンブロック…1/2パック
 - 白ねぎ※…1/2
 - トマト…2/3個
- A
- オリーブオイル…大さじ3
 - 顆粒コンソメ…大さじ1/2
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① ベーコンは幅5mmに切る。白ねぎは幅3cmの斜め切りにし、トマトは幅1cmの角切りにする。
 - ② 30cmほどのアルミホイルを3枚広げ、①を1/3量ずつのせ、Aを1/3量ずつ全体にかける。アルミホイルの口を閉じ、トースターで10分ほど焼く。

メイン

ロールキャベツ

23分

サブ

ズッキーニとベーコンのマヨ炒め

10分

！メインを煮込む時は、キャベツがはがれないようにかき混ぜすぎないのがポイント！
！サブのズッキーニは、あまり動かさずにこんがり焼き上げてください。



3日目

458kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、②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

『ロールキャベツ』

- 材料
- 手巻きロールキャベツ…8個
 - 野菜ミックスたまねぎ入り…3/4袋
 - 水…800ml
 - オリーブオイル…大さじ1
- A
- ケチャップ…大さじ8
 - 砂糖…大さじ2
 - 顆粒コンソメ…大さじ1
 - 塩…少々
 - こしょう…少々

- 作り方
- ① 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままの野菜ミックスを3分炒める。
 - ② 水、凍ったままのロールキャベツを加える。ふたをして強火にし、沸騰したら中火にしてAを加える。
 - ③ ふたをしたまま中弱火で15分煮込む。

『ズッキーニとベーコンのマヨ炒め』

- 材料
- ベーコンブロック…1/2パック
 - ズッキーニ…3/4本
 - フリルレタス…1/2袋
 - マヨネーズ…大さじ3
 - ブラックペッパー…少々

- 作り方
- ① ズッキーニは幅1cmの輪切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
 - ② フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
 - ③ フライパンにマヨネーズを中火で熱し、①を入れて6分炒める。②の皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。