



2人分

8月1回

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 | 大粒天然プリッとむきえび                | 1袋   |                                      |      | 全量   |
|    | 野菜ミックスたまねぎ入り                | 1/2袋 | 1/2袋                                 |      | 全量   |
|    | 炭火焼ひとくちやきとり                 | 1/5袋 |                                      | 4/5袋 | 全量   |
|    | 豚バラ切落し<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 |      | 300g<br>(※いずみ生協・<br>わかやま生協は<br>220g) |      | 全量   |
| 冷蔵 | まいたけ                        | 1袋   |                                      |      | 全量   |
|    | マッシュルーム                     | 1/2袋 | 1/2袋                                 |      | 全量   |
|    | えのき                         |      | 1/2袋                                 | 1/2袋 | 全量   |
|    | 5種具材の冷し茶わんむし                |      |                                      | 2個   | 全量   |
| 青果 | レタス                         | 1/8玉 | 3/4玉                                 | 1/8玉 | 全量   |
|    | 白ねぎ<br>各日の使用量はお届けの量を1とした表記  |      | 1/3                                  | 2/3  | 全量   |
| 常温 | 瀬戸内産レモンのドレッシング              | 大さじ2 | 大さじ6                                 |      | 大さじ8 |

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・オリーブオイル ・サラダ油  
・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖  
・酒 ・顆粒コンソメ

### ご自宅で用意する食材

・米(2合)

●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 炊飯器におまかせ えびピラフ 11分 ※炊飯時間を除く

サブ やきとりのレモンサラダ 10分

！サブのまいたけは、こげ目がつくまでこんがり焼き上げるのがコツ！



1日目

525kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインを炊飯している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『炊飯器におまかせ えびピラフ』

#### 材料

●大粒天然プリッとむきえび……………1袋  
●マッシュルーム……………1/2袋  
●野菜ミックスたまねぎ入り……………1/2袋  
・米……………2合

A  
・みりん……………大さじ2  
・顆粒コンソメ……………大さじ1  
B  
・オリーブオイル……………大さじ2  
・塩……………少々  
・こしょう……………少々

#### 作り方

①マッシュルームは幅1cmに切る。凍ったままのむきえびはまわりの氷が解ける程度に流水で解凍し、水気を拭きとる。  
②炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。A、凍ったままの野菜ミックス、①を入れて軽く混ぜ、炊飯する。  
③炊き上がったらBを加えて混ぜ合わせる。

### 『やきとりのレモンサラダ』

#### 材料

●炭火焼ひとくちやきとり……………1/5袋  
●まいたけ……………1袋  
●レタス……………1/8玉  
・オリーブオイル……………大さじ1/2

A  
●瀬戸内産レモンのドレッシング…大さじ2  
・マヨネーズ……………大さじ3/4  
・こしょう……………少々

#### 作り方

①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。  
②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、まいたけを4分炒めて①の皿に盛り付ける。  
③凍ったままのやきとりは耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。②の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 ※豚バラ切落しは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 豚肉とレタスのフライパン蒸し

13分

2日目

724kcal (1人分)

サブ きのこミックスベジタブルの炒めもの

7分

！メインは食材を重ねる時、はじめにレタスをフライパンに敷くと豚肉がこげずにうまく蒸し上がります。

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

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

『豚肉とレタスのフライパン蒸し』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ切落し ..... 300g (※いずみ生協・わかやま生協は220g)
  - レタス ..... 3/4玉
  - 白ねぎ※ ..... 1/3
  - 瀬戸内産レモンのドレッシング ..... 大さじ6
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ② フライパンにレタス、解凍した豚肉の順にそれぞれ1/3量ずつ重ねて層にする。ふたをして中火にかけ、7分蒸す。
  - ③ 白ねぎを散らしてふたをし、中火のまま1分蒸す。レモンドレッシングをかけていただく。

『きのこミックスベジタブルの炒めもの』

- 材料
- マッシュルーム ..... 1/2袋
  - えのき ..... 1/2袋
  - 野菜ミックスたまねぎ入り ..... 1/2袋
  - オリーブオイル ..... 大さじ1
  - ブラックペッパー ..... 少々
- A
- ・ 顆粒コンソメ ..... 小さじ1
  - ・ しょうゆ ..... 小さじ1

- 作り方
- ① マッシュルームは半分に切る。えのきは半分に切って手でさく。
  - ② フライパン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、①を2分炒める。
  - ③ Aを加えて中火のまま1分ほど炒め、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。



メイン 炒めやきとり

9分

3日目

412kcal (1人分)

サブ1 えのきとレタスのみそ汁

7分

サブ2 冷やし茶わんむし

3分

！メインは、お好みで山椒をかけると、お酒にもよく合うおかずになりますよ。

段取りメモ

サブ1の①、メインの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

『炒めやきとり』

- 材料
- 炭火焼ひとくちやきとり ..... 4/5袋
  - 白ねぎ※ ..... 2/3
  - サラダ油 ..... 大さじ1
- A
- ・ 酒 ..... 大さじ1
  - ・ みりん ..... 大さじ1
  - ・ しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - ・ 砂糖 ..... 大さじ1/2

- 作り方
- ① 白ねぎは長さを3cmに切る。凍ったままのやきとりは耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎを入れてふたはせずに1分焼く。
  - ③ やきとりを加えて中火のまま30秒焼き、Aを加えて1分炒める。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『えのきとレタスのみそ汁』

- 材料
- えのき ..... 1/2袋
  - レタス ..... 1/8玉
  - みそ ..... 大さじ1+1/2
- A
- ・ 水 ..... 400ml
  - ・ 和風だしの素 ..... 小さじ1

- 作り方
- ① えのきは長さを3cmに切る。レタスは幅8mmに切る。
  - ② 鍋にA、えのきを入れて中火にかけ、沸騰したら一度火をとめてみそを溶き入れる。再び中火にかけてひと煮立ちしたらレタスを加えて1分加熱する。

『冷やし茶わんむし』

- 材料
- 5種具材の冷し茶わんむし ..... 2個

- 作り方
- ① 茶わんむしは、大きめのスプーンですくって器に盛り付ける。