



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    |
|    | 豚バラうす切り<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 |      | 400g<br>(※いづみ生協・わかやま生協は360g) |      | 全量    |
|    | 炭火焼ひとくちやきとり                  |      |                              | 1袋   | 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    |
|    | エリンギ                         |      | 1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                 |      |                              | 3個   | 全量    |
| 青果 | アスパラ                         | 1袋   |                              |      | 全量    |
|    | 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3 | 大さじ9                         |      | 大さじ12 |

**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。



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 **アスパラとまいたけのレモンサラダ** 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  
486kcal (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**
- 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。
  - 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。
  - 炊き上がったらBを加えて混ぜ合わせる。

### 『アスパラとまいたけのレモンサラダ』

- 材料**
- アスパラ……………1袋
  - まいたけ……………1袋
  - レタス……………1/8玉
  - オリーブオイル……………大さじ1
- A**
- 瀬戸内産レモンのドレッシング……………大さじ3
  - マヨネーズ……………大さじ1
  - こしょう……………少々

- 作り方**
- まいたけは食べやすい大きさに手でさく。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、長さを3cmに切る。
  - 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。
  - フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を4分炒めて②の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



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。

明日の下準備 》》豚バラうす切り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

678kcal (1人分)

サブ きのこミックスベジタブルの炒めもの

9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3人分です。

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 豚バラうす切り……………400g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
  - 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9
- ※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。解凍した豚肉は半分に切る。
  - ②大きめのフライパンにレタス、豚肉の順にそれぞれ1/4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
- エリンギ……………1袋
  - 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……………大さじ1/2
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2

- 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。エリンギは食べやすい大きさに切る。
  - 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4分炒める。
  - ③A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

10分

3日目

334kcal (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……………1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
- ※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4分30秒加熱する。
  - 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。

『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2
- A
- ・水……………600ml
  - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 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……………3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。