



2人分

8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	手巻きロールキャベツ	4個			全量
	スモークサーモン切り落とし	2パック			全量
	カットベーコン	1/2袋	1/2袋		全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	豚こま切れ 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 210g)	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹厚揚げ		2個		全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	長いも		1袋		全量
	生姜		2片	2片	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	甘酢あんかけのたれ		2/3本	1/3本	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・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
・片栗粉 ・砂糖 ・酒

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2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

和風ロールキャベツ (21分)

サブ

サーモンサラダ (11分)

! メインはBの塩の量をお好みで調整して♪



1日目

490kcal
(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

『和風ロールキャベツ』

材料

- 手巻きロールキャベツ.....4個
- カットベーコン.....1/2袋
- ぶなしめじ.....1/2袋
- ・サラダ油.....大さじ1

- A
- ・水.....600ml
 - ・酒.....大さじ2
 - ・和風だしの素.....大さじ1

- B
- ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
 - ・みりん.....大さじ1
 - ・塩.....少々

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのカットベーコン、①を3分炒める。
- ③A、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Bを加える。ふたをしたまま中弱火で15分煮込む。

『サーモンサラダ』

材料

- スモークサーモン切り落とし...2パック
- ベビーリーフ.....1袋

- A
- ・オリーブオイル.....大さじ2
 - ・塩.....少々
 - ・ブラックペッパー.....少々

作り方

- ①凍ったままのスモークサーモンは流水で10分解凍する。ベビーリーフはさつと水洗いして水気を切る。
- ②器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 >>> 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

赤魚の野菜あんかけ

18分

サブ

長芋とベーコンの炒めもの

7分

！メインの赤魚は片栗粉をまぶすことで、少しの油でもカリッと焼き上がります。



2日目

933kcal
(1人分)

メイン

豚肉とピーマンの中華炒め

9分

サブ

ミニ天津飯

5分

！メインはとろみがついて汁気がなくなってきたらできあがりのサインです。
！サブは卵にカニカマや青ねぎを混ぜ込むのもおすすめ！



3日目

897kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『赤魚の野菜あんかけ』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………8切
- 絹厚あげ……………2個
- 生姜……………2片
- ピーマン……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- 甘酢あんかけのたれ……………2/3本
- ・サラダ油……………大さじ4
- ・片栗粉……………大さじ2

作り方

- ①ピーマンは縦に幅5mmに切る。厚あげは1個を4等分に切る。生姜はすりおろす。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②解凍した赤魚は水気を拭いて片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ3)を中火で熱し、②、厚あげを入れてふたをす。片面2分ずつ焼いて、皿に盛り付ける。
- ④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、ぶなしめじ、ピーマンを4分炒める。弱火にして、甘酢あんかけのたれ、生姜を加えて30秒混ぜ合わせ、③の皿にかける。

『長芋とベーコンの炒めもの』

材料

- カットベーコン……………1/2袋
- 長いも……………1袋
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・ブラックペッパー……………少々

- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・塩……………少々

作り方

- ①長いもは幅1cmの半月切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのカットベーコン、①を4分炒める。Aを加えてさらに中火のまま1分炒め合わせる。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

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

『豚肉とピーマンの中華炒め』

材料

- 前日解凍 豚こま切れ……………300g
(※いずみ生協・わかやま生協は210g)
- ピーマン……………1/2袋
- 生姜……………2片
- ・ごま油……………大さじ1

- A
- ・水……………50ml
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1
 - ・片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①ピーマンは縦に幅1cmに切る。生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンに生姜、ごま油を中火で熱し、香りがたってきたら解凍した豚肉、ピーマンを入れて3分炒める。
- ③混ぜ合わせたAを加えて、とろみがつくまで混ぜながら中火で2分ほど加熱する。

『ミニ天津飯』

材料

- 甘酢あんかけのたれ……………1/3本
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・ごま油……………大さじ1

- A
- ・卵……………2個
 - ・水……………大さじ1
 - ・塩……………少々

作り方

- ①耐熱容器に甘酢あんかけのたれを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、混ぜ合わせたAを流し入れる。ゆっくり大きく混ぜ、30秒加熱して火をとめる。
- ③器に温かいご飯を盛り付け、②を1/2量ずつのせ、①を1/2量ずつかける。