



2人分

9月2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	大きめ手作りあじフライ	4枚			4枚
	国産ささがきごぼう	1/2袋	1/2袋		全量
	元気鶏若鶏モモ肉切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		全量
	豚ひとくちステーキ (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚肩ローススティックステーキ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			230g (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	手揚げ風油あげ	1枚		1枚	全量
	マッシュルーム		2/3袋	1/3袋	全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	フリルレタス	1袋			全量
	すだち	2個			2個
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	小松菜			1袋	全量
常温	完熟ホールトマト		1缶		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・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 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩
・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・牛乳(200ml)

●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 すだちしょうゆであじフライ

10分

サブ ごぼうとあげのごま油炒め

8分

！サブは冷めても味がしっかりしているので、お弁当にもおすすめです♪



1日目

589kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『すだちしょうゆであじフライ』

材料

●大きめ手作りあじフライ……………4枚
●フリルレタス……………1袋
●すだち……………2個
・しょうゆ……………大さじ2
・サラダ油……………適量

作り方

①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。すだちは横半分に切る。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、すだちをしぼったしょうゆにつけていただく。

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「バチバチ」

・180度…入れてすぐに「バチバチ！」

『ごぼうとあげのごま油炒め』

材料

●手揚げ風油あげ……………1枚
●国産ささがきごぼう……………1/2袋
●ぶなしめじ……………1/2袋
・ごま油……………大さじ2

A
・酒……………大さじ2
・しょうゆ……………大さじ1
・みりん……………大さじ1
・砂糖……………大さじ1/2
・塩……………少々

作り方

①油あげは食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
②フライパンにごま油を中火で熱し、①、凍ったままのささがきごぼうを3分炒める。
③Aを加えて中火のままさらに1分炒める。



ぶなしめじは房を半分
に割って石づきをVの
字に切ると、無駄なく使
えます。

明日の下準備 ※元気鶏若鶏モモ肉切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

鶏ときのこの
トマト煮込み

かぼちゃとごぼうの
デリサラダ

18分

7分

2日目

982kcal
(1人分)

！

メインはバゲットと合わせてもおいしくいただけますよ。

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『鶏ときのこのトマト煮込み』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身…300g
- ミニトマト……………1/2袋
- まいたけ……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- マッシュルーム……………2/3袋
- 完熟ホールトマト……………1缶
- ・牛乳……………200ml
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・ブラックペッパー……………少々

- A
- ・酒……………大さじ2
 - ・塩……………少々

- B
- ・顆粒コンソメ……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1

『かぼちゃとごぼうのデリサラダ』

材料

- 国産ささがきごぼう……………1/2袋
- 南瓜※……………1/2
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・塩……………少々

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ3
 - ・オリーブオイル……………大さじ1
 - ・酢……………小さじ1
 - ・こしょう……………少々

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①マッシュルームは半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②解凍した鶏肉は水気を拭きとる。ボウルに入れ、Aをもみ込み5分置き、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3分焼く。①、ミニトマトを加えてふたをし、中火のまま2分加熱してBを加える。
- ④ホールトマトを汁ごと加えてつぶし、ふたをして中火で5分煮込む。中弱火にして牛乳を加え、ふたはせずにさらに2分煮込む。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

作り方

- ①南瓜は皮がついたまま幅8mmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのささがきごぼう、①を入れて塩をふり、ふたはせずに4分焼く。
- ③②、Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》豚ひとくちステーキ(※いづみ生協・わかやま生協は国産豚肩ローススティックステーキ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

野菜たっぷり
豚肉ステーキ

小松菜とあげの炊いたん

10分

7分

3日目

584kcal
(1人分)

！

メインはガーリック風味の漬けだれが食欲をそそり、野菜もたっぷりいただけます。

段取りメモ

メインの①、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

『野菜たっぷり豚肉ステーキ』

材料

- 前日解凍 豚ひとくちステーキ……………230g
- (※いづみ生協・わかやま生協は国産豚肩ローススティックステーキ…200g)
- 南瓜※……………1/2
- ミニトマト……………1/2袋
- マッシュルーム……………1/3袋
- ・サラダ油……………大さじ2

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①南瓜は皮がついたまま幅8mmに切る。マッシュルーム、ミニトマトは半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々裏返ししながら3分加熱して一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を2分焼く。②を戻し入れ、2分ほど炒め合わせる。

材料

- 手揚げ風油あげ……………1枚
- 小松菜……………1袋
- まいたけ……………1/2袋

- A
- ・水……………300ml
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・塩……………少々

作り方

- ①小松菜は長さを3cmに切る。油あげは食べやすい大きさに切る。まいたけは手でさく。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、①を加えてふたはせずに3分ほど煮る。