



→ 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	子持ちからふとししゃも	2袋			全量
	鶏だんご炒め(たれ付)	1袋			全量
	北海道ビーフハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3枚		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 320g)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 320g)
冷蔵	まいたけ		1袋		全量
青果	人参	2/3本	2/3本	2/3本	2本
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	れんこん	2/3袋		1/3袋	全量
	ほうれん草			1袋	全量
	スナッペンとう			1袋	全量
常温	ミックスビーンズドライパック		1パック		全量
	ゴールデンカレー (甘口)			4片	4片

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん
・オリーブオイル ・サラダ油 ・マヨネーズ ・塩 ・小麦粉 ・砂糖
・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3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 鶏だんごとれんこんの炒めもの 17

17
分

サ
ブ
ししゃもの中華マリネ

23
分

❗ サブはししゃもが熱いうちにマリネ液をかけると、味染みが良くなります。



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

『鶏だんごとれんこんの炒めもの』

材料

- 鶏だんご炒め(たれ付) 1袋
- れんこん 2/3袋
- 人参 2/3本
- ・サラダ油 大さじ2

作り方

- ①凍ったままの鶏たんご炒め添付のたれは流水で5分解凍する。凍ったままの鶏たんごは包材通りに電子レンジ(600W)で解凍する。
- ②れんこん、人参は食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②をふたをして時々混ぜながら5分炒める。
- ④火をとめて①を加え、再び中火でふたはせずに1分炒め合わせる。

『ししゃもの中華マリネ』-

材料

- 子持ちからふとししゃも……………2袋
- たまねぎ……………1/2個
- ・サラダ油……………大さじ4
- ・小麦粉……………大さじ1+1/2
- ・たかの爪……………少々

A

- ・酢.....大さじ5
- ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
- ・砂糖.....大さじ1+1/2
- ・ごま油.....小さじ2

作り方

- ①凍ったままのししゃもは袋のまま流水で10分解凍して、水気を拭きとり小麦粉をまぶす。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。たかの爪は幅3mmの輪切りにする。
- ②耐熱容器にたまねぎ、A、たかの爪を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ししゃも1/2量を片面2分ずつ焼く。残りも同様に調理する。器に盛り付け、②をかける。



801kcal
(1人分)

明日の下準備 》》北海道ビーフハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

和風たまねぎソースハンバーグ

21分

まいたけと卵のコンソメスープ

7分

！

メインの添え野菜は味付けしなくても、たまねぎソースでおいしくいただけます。

2日目

430kcal
(1人分)

メイン

サブ

ポークカレー

23分

スナップと根菜のサラダ

12分

！

メインの豚肉はルウと一緒にに入れて火を通すことでやわらかい食感を楽しめます。甘めの仕上がりのため、お好みでこしょう、一味を加えて辛さを調整してください。

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

『和風たまねぎソースハンバーグ』

材料

- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ…3枚
- たまねぎ …… 1/2個
- 人参 …… 2/3本
- ミックスビーンズドライパック …… 1パック
- ・サラダ油 …… 大さじ1+1/2
- ・オリーブオイル …… 大さじ1

A

- ・水 …… 大さじ3
- ・みりん …… 大さじ1+1/2
- ・酒 …… 大さじ1+1/2
- ・しょうゆ …… 大さじ1
- ・酢 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1

作り方

- ①人参は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。たまねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、人参、ミックスビーンズを3分炒めて皿に盛り付ける。
- ③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、解凍したハンバーグを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、たまねぎを4分炒める。Aを加えてかき混ぜながら2分加熱し、たまねぎソースを作る。③のハンバーグにかける。

『まいたけと卵のコンソメスープ』

材料

- まいたけ …… 1袋
- ・卵 …… 2個

A

- ・水 …… 600ml
- ・顆粒コンソメ …… 小さじ2
- ・こしょう …… 少々
- ・塩 …… 少々

作り方

- ①まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にする。①を加えて再び沸騰したら、溶き卵を流し入れ、ふたはせずに火をとめて1分置く。

明日の下準備 》》豚こま切れ（※いずみ生協・わかやま生協は320g）は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

ポークカレー

23分

スナップと根菜のサラダ

12分

！

メインの豚肉はルウと一緒にに入れて火を通すことでやわらかい食感を楽しめます。甘めの仕上がりのため、お好みでこしょう、一味を加えて辛さを調整してください。

3日目

709kcal
(1人分)

メイン

サブ

ポークカレー

23分

スナップと根菜のサラダ

12分

！

メインの豚肉はルウと一緒にに入れて火を通すことでやわらかい食感を楽しめます。甘めの仕上がりのため、お好みでこしょう、一味を加えて辛さを調整してください。

段取りメモ

メインの①、②、サブの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→メインを仕上げる

『ポークカレー』

材料

- 前日解凍 豚こま切れ …… 300g
- （※いずみ生協・わかやま生協は320g）
- たまねぎ …… 1個
- ほうれん草 …… 1袋
- ・ご飯 …… 茶碗3杯分
- ・サラダ油 …… 大さじ1

A

- ・水 …… 700ml
- ・顆粒コンソメ …… 大さじ1/2

B

- ゴールデンカレー（甘口） …… 4片
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。
- ②ほうれん草は長さを4cmに切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。水（分量外）にさらして水気をしぼる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を7分炒める。
- ④Aを加え、ふたをして強火で熱し、沸騰したら火をとめる。B、解凍した豚肉を加えて混ぜ、ルウが溶けたら再び中弱火にかけ、ふたはせずに時々かき混ぜながら5分煮込む。
- ⑤皿に温かいご飯を盛り付け、④をかけて②をのせる。

『スナップと根菜のサラダ』

材料

- れんこん …… 1/3袋
- 人参 …… 2/3本
- スナップえんどう …… 1袋

A

- ・マヨネーズ …… 大さじ3
- ・酢 …… 大さじ1
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・こしょう …… 少々
- ・からし …… お好み

作り方

- ①れんこん、人参は幅5mmのいちょう切りにし、さつと水（分量外）にさらして水気を切る。スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。
- ②耐熱容器にれんこん、人参を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。取り出してスナップえんどうを加え、ラップをしてさらに1分半加熱し、水気を切る。Aを加えて和える。

スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときに筋がとれますよ。

9月4回 3人分