



・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



📢 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。

ご自宅で用意する調味料

ご自宅で用意する食材

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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



16分

16
分

メイン

サ

ブ

お手軽おでん

こがしにんにくがけ まぐろ丼

16分

16分

！メインはこうや豆腐でちょっとかさまし
お出汁がじゅわ〜としっかりとわりわらか。

！サブのこがしにんにくは卵かけごはんにも
よく合いますよ。

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの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

『お手軽おでん』-

材料

- 関西風おでん(調理済) 2袋
- ひとくちこーや豆腐 1/2袋

A

- ひとくちこうや豆腐添付の粉末だし…2袋
・水……………400ml

『こがしにんにくがけ まぐろ丼』--

材料

- まぐろたたき身井の具(たれ付).....3袋
- にんにく.....1片
- 長いも.....1/2袋
- ・ご飯.....茶碗3杯分
- ・サラダ油.....大さじ1/2

作り方

- 鍋にAを入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したらこうや豆腐を入れ、ふたをして中弱火にして10分煮込む。
- 関西風おでんを加えてふたをして強火にする。沸騰したら中弱火で3〜4分煮込む。

作り方

- ①凍ったままのまぐろ丼の具は包材通りに解凍する。
- ②にんにくはみじん切りにする。長いものはすりおろす。
- ③フライパンにサラダ油、にんにくを中弱火で熱し、1分30秒加熱し、こがしにんにくを作る。まぐろ丼の具添付のたれを加えてさらに30秒加熱する。
- ④茶碗に温かいご飯を盛り付け、長いも、①をのせ、③をかける。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

明日の下準備 》豚バラ切落し(※いづみ生協・わかやま生協は豚バラうす切り)、無着色辛子明太子1/2パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ふんわり角煮風

16分

サブ

オクラと長いもの明太和え

10分

！メインは片栗粉をまぶしているの、短時間で味染みよく仕上がります。

2日目

610kcal
(1人分)

メイン

チキンのパリパリ
ケチャップソースがけ

16分

サブ

こうや豆腐の
明太たまごとじ

13分

！メインのAは砂糖の量を調整してお好みの甘さにしてください。
！サブは仕上げに卵と明太子にさっと火を通すくらいがおすすめ。

3日目

487kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ふんわり角煮風』

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 豚バラうす切り 360g)
- 小松菜 1袋
- にんにく 2片
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- A
 - ・水 100ml
 - ・しょうゆ 大さじ3
 - ・酒 大さじ3
 - ・みりん 大さじ3
 - ・砂糖 大さじ1

作り方

- ①小松菜は長さを5cmに切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
- ②解凍した豚肉は14等分にし、ひと口大に丸めて片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れふたをして時々転がしながら3分炒める。A、①を加え、中火のままふたをして5分煮込む。ふたをとってさらに3分煮込む。



豚肉は強く固めず、ふんわり握る感じで丸めてください。

『オクラと長いもの明太和え』

材料

- 前日解凍 無着色辛子明太子 1/2パック
- オクラ 1袋
- 長いも 1/2袋
- ごま油 小さじ1
- 塩 少々
- ごま お好み

作り方

- ①長いものは幅1cmの角切りにする。解凍した明太子はうす皮から卵をこそげ取る。
- ②オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、幅1cmの輪切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- ③ボウルに①、②、ごま油を入れて和え、器に盛り付ける。お好みでごまをふる。



明太子は切り込みを入れて開き、包丁でうす皮から卵をこそぎます。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『チキンのパリパリ ケチャップソースがけ』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 400g
- ベビーリーフ 1袋
- サラダ油 大さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- A
 - ・ケチャップ 大さじ3
 - ・酒 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

作り方

- ①ベビーリーフは水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②解凍した鶏肉は水気を拭きとり、塩・こしょうをふる。
- ③フライパンにサラダ油を中強火で熱し、②を皮目を下にして入れ、ふたをして5分焼く。裏返して中強火のままふたをして2分焼く。
- ④再び皮目を下にして中火でふたはせずに2分焼いて焼き目をつける。食べやすい大きさに切って①の皿に盛り付ける。
- ⑤フライパンをさっと拭き、Aを入れて混ぜながら中火で熱し、沸騰したら④にかける。

『こうや豆腐の明太たまごとじ』

材料

- 前日解凍 無着色辛子明太子 1/2パック
- ひとくちこうや豆腐 1/2袋
- 卵 3個
- A
 - ひとくちこうや豆腐添付の粉末だし 1袋
 - 水 400ml

作り方

- ①解凍した明太子は幅1cmに切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらこうや豆腐を入れ、ふたをして10分煮込む。卵を溶き入れ、ふたはせずに中火のまま1分、①を加えてさらに30秒加熱する。