



3人分

11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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ふっくらジューシー生ハンバーグ	3個			全量
	真ほっけ塩麹漬け 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】		6枚		6枚
	むかしのコロッケ		5個		全量
	国産若鶏肩小肉 【※いすみ生協・わかやま生協は 若鶏モモ肉切り身】 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】			500g	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹とうふ	2個	1個		全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	たまねぎ	1+1/2個	1/2個	1/2個	2+1/2個
	人参	1+1/3本		2/3本	2本
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	直火焼スープカレールー	3/4袋		大さじ1/2	3/4袋+ 大さじ1/2

ご自宅で用意する調味料

- ・ごま油
- ・しょうゆ
- ・みそ
- ・オリーブオイル
- ・サラダ油
- ・和風だしの素
- ・塩
- ・小麦粉
- ・片栗粉
- ・砂糖
- ・酒
- ・酢

●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!



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。



ハンバーグ スープカレー

25分

人参ドレッシングで 豆腐サラダ

10分

! メインはパンと合わせてもおすすめ!

! サブのドレッシングは人参の甘みがあるので、砂糖の量はお好みで調整してください。



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

『ハンバーグスープカレー』

材料

- ふっくらジューシー生ハンバーグ 3個
- たまねぎ 1個
- 人参 1本
- ぶなしめじ 1/2袋
- 直火焼スープカレールー 3/4袋
- ・水 750ml
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

①たまねぎは芯をつけたまま幅2cmのくし切りにする。人参は大きめの乱切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。



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。

②深めのフライパンに凍ったままの生ハンバーグ、水100ml(分量外)を入れて弱火にかけ、ふたをして5分焼く。フライパンの水を切って裏返して中火にし、ふたをして2分焼く。一度取り出す。

③フライパンをさっと拭いて、サラダ油を中火で熱し、たまねぎ、人参を入れてふたをする。時々炒めながら2分加熱する。ぶなしめじを加えてさっと炒め合わせる。

④水を加えて、沸騰したらふたをして中火で3分煮込む。一度火をとめてルーを加え、混ぜ合わせる。ルーが溶けたら②に戻し入れ、ふたはせずに弱火で3分加熱する。

『人参ドレッシングで豆腐サラダ』

材料

- スプラウト 1/2パック
- たまねぎ 1/2個
- 人参 1/3本
- 絹とうふ 2個
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 小さじ2/3

作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。とうふは1個ずつ幅1cmの角切りにする。すべて一緒に器に盛り付ける。

②人参はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、人参ドレッシングを作る。①にかける。

明日の下準備 ➜ 真ほっけ塩麹漬け6枚は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

637kcal
(1人分)

ほっけのきのこあんかけ

メイン

コロッケ

サブ1

みそ汁

サブ2

● メインのあんかけはあっさりとした味付けなので、他の魚にかけてもおいしくいただけます。



17分

6分

7分

2日目

497kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『ほっけのきのこあんかけ』

材料

- 前日解凍 真ほっけ塩麹漬け 6枚
- ぶなしめじ 1/2袋
- たまねぎ 1/2個

A	・水 450ml
	・酒 大さじ3
	・和風だしの素 大さじ2/3
	水溶き片栗粉
	・水 大さじ1+1/2
	・片栗粉 大さじ1

『コロッケ』

材料

- むかしのコロッケ 5個
- フリルレタス 1/2袋

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 大きめのフライパンを中火で熱し、解凍したほっけを包材通りに焼いて皿に盛り付ける。
- ③ フライパンをさっと拭き、Aを入れて中火にかける。沸騰したら①を加えてふたはせずに4分煮込む。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがついたら②にかける。

『みそ汁』

材料

- 紹とうふ 1個
- ・みそ 大さじ2
- A
- ・水 600ml
- ・和風だしの素 大さじ1/2

作り方

- ① とうふはひと口大の角切りにする。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中火で2分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 ≫ 国産若鶏肩小肉(※いづみ生協・わかやま生協は若鶏モモ肉切り身)は冷蔵庫に移して解凍しておく

からあげのたまねぎソースがけ

メイン
サブ

20分

8分

2日目

497kcal
(1人分)

● メインのからあげはうす味に仕上げているので、たまねぎソースをたっぷりからめてどうぞ。

● サブは弁当のおかずにも重宝するので、いろんな野菜でアレンジしても◎

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『からあげのたまねぎソースがけ』

材料

- 前日解凍 国産若鶏肩小肉 500g
(※いづみ生協・わかやま生協は若鶏モモ肉切り身)

● たまねぎ 1/2個

● スプラウト 1/2パック

● フリルレタス 1/2袋

・サラダ油 適量

A

・酢 大さじ2

・しょうゆ 大さじ1

・砂糖 大さじ1

・ごま油 小さじ1

B

・酒 大さじ1

・水 大さじ1

・塩 小さじ1/2

C

・小麦粉 大さじ3

・片栗粉 大さじ2

作り方

① スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。皿に盛り付ける。

② たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、たまねぎソースを作る。

③ 保存袋に解凍した鶏肉、Bを入れてよくもみ込む。Cを加え、全体にまぶすように袋をふる。

④ 大きめのフライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら③を入れて時々裏返しながら5分ほど揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、②をかける。

『エリンギと人参のカレー炒め』

材料

- 人参 2/3本

● エリンギ 1袋

・サラダ油 大さじ1

A

・直火焼スープカレー 大さじ1/2

・しょうゆ 大さじ1

・酒 大さじ1

・砂糖 大さじ1

作り方

① 人参は長さを3cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。

② フライパンにサラダ油を中火で熱し、人参を2分炒め、エリンギを加えてさらに1分炒める。

③ 混ぜ合わせたAを加えて、中火のまま2分炒める。



3日目

651kcal
(1人分)