



3人分

12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	カニのトマトクリームソース	3袋			3袋
	ひとくち五目のれんこんもち		1+1/2袋		1+1/2袋
	若鶏手羽中ハーフカット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (※いづみ生協・ わかやま生協は 560g)	全量
冷蔵	手揚げ風油あげ	1/2枚	1+1/2枚		全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	白あえベース			2袋	全量
青果	きゅうり	1本	1本		全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	大根	1/6本	1/2本	1/3本	全量
	にんにく		1片	2片	3片
常温	ひじきドライパック	1パック			全量
	スパゲッティ	300g			300g

## 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
- ・ブラックペッパー・マヨネーズ・和風だしの素・塩・砂糖
- ・酒・酢・ごま(好み)・一味(好み)

●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  
かわいあいすか  
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。



## カニのトマトクリームソースパスタ

25分

## ひじきのデリサラダ

15分

! メインはかさ増しでトマトソースによく合う  
野菜を彩りよく使っています。



### 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

#### 『カニのトマトクリームソースパスタ』

##### 作り方

- ミニトマトは半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。水菜は長さを4cmに切る。凍ったままのカニのトマトクリームソースは、1袋ずつ包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。



- 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れて中火にし包材通りにゆで、皿に盛り付ける。

スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周囲に1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

- A [ 水 3000mL  
塩 大さじ1 ]

- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ミニトマト・ぶなしめじを3分炒める。水菜を加えてさっと炒め合わせ、塩をふる。カニのトマトクリームソースを加えて、中火のまま混ぜながら1分加熱し、②にかける。ブラックペッパーをふる。

#### 『ひじきのデリサラダ』

##### 作り方

- きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。大根は幅3mmの千切りにして水気を拭く。油あげは幅8mmの短冊切りにする。

- A [ オリーブオイル 大さじ1  
酢 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/2  
塩 小さじ1/4 ]
- 油あげをアルミホイルの上に並べ、トースターで7分焼く。
  - ボウルにAを入れて混ぜ、きゅうり、大根、ひじきを加えて和える。皿に盛り付け、②をのせる。

1日目

631kcal  
(1人分)

# れんこんもちの 入ったおでん

## きゅうりとトマトの ナムル

! メインの大根は、急激に温度を下げることで味染みが良くなるので、Aの水は冷たいものを使用してください。



2日目

360kcal  
(1人分)

27分

7分

メイン

サブ

### 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

### 『れんこんもちの入ったおでん』

#### 材料

- ひとくち五目のれんこんもち 1+1/2袋
- 手揚げ風油あげ 1+1/2枚
- 大根 1/2本
- ・一味 お好み
- A
  - ・水 500ml
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・酒 大さじ1
  - ・和風だしの素 小さじ1/3

### 『きゅうりとトマトのナムル』

#### 材料

- きゅうり 1本
- ミニトマト 1/2袋
- 水菜 1/3袋
- にんにく 1片
- ・ごま お好み
- A
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・塩 小さじ1/4

#### 作り方

- ① 大根は幅2cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で8分加熱する。油あげは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にA、熱いままだ根を入れて大根が透き通ってくるまで3分ほど置く。
- ③ ②を強火にかけて沸騰したら凍ったままのれんこんもち、油あげを加える。再度沸騰したら弱火にし、ふたをして10分煮込む。お好みで一味をふる。

#### 作り方

- ① きゅうりは幅5mmの輪切りにする。水菜は長さを3cmに切る。ミニトマトは4等分に切る。にんにくはすりおろす。
- ② ボウルににんにく、Aを入れて混ぜ、きゅうり、水菜、ミニトマトを加えて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

# 手羽中ガーリック炒め

## 白和え水菜

! メインの手羽中はじっくり焼いてから裏返すことで、皮に調味料がなじんで香ばしく仕上がります。



16分

9分

3日目

534kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、②、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

### 『手羽中ガーリック炒め』

#### 材料

- 前日解凍 ①若鶏手羽中ハーフカット…400g (※いづみ生協・わかやま生協は560g)
- 大根 1/3本
- にんにく 2片
- A
  - ・マヨネーズ 大さじ2
  - ・酒 大さじ2
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・塩 小さじ1
  - ・こしょう 少々

#### 作り方

- ① 大根は幅1cmのいちょう切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。にんにくはすりおろす。
- ② 保存袋に解凍した手羽中、にんにく、Aを入れてもみ込む。
- ③ 大きめのフライパンに②の手羽中を皮目を下にして並べ、残りのたれはとっておく。中火で熱しふたをして、時々裏返しながら5分焼く。大根、とておいたたれを加えて、ふたはせずに中火のまま2分炒め合わせる。



### 『白和え水菜』

#### 材料

- 白あえベース 2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- 水菜 1/3袋

#### 作り方

- ① ぶなしめじは小房に分ける。水菜は長さを4cmに切る。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱して粗熱がとれたら水気を切る。
- ③ ボウルに白あえベース、②を入れて和える。

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。