



2人分

1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投稿してみてください。

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	国産するめいか炊き込みご飯セット (たれ付き)	1セット			全量
	さんまのソテー (甘酢あん付き)	1袋			全量
	国産合挽きミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g	300g	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は400g)
冷蔵	半熟煮たまご		2個	3個	全量
青果	小松菜	2/3袋	1/3袋		全量
	れんこん	3/4袋	1/4袋		全量
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	じゃがいも		2個(約200g)	2個(約200g)	4個(約400g)
	ピーマン			1袋	全量
	フリルレタス			1袋	全量
常温	チヂミ粉		100g		100g

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・ケチャップ ・サラダ油 ・ポン酢
・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉
・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・米(2合)

●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 さんまとれんこんの甘酢炒め

20分

サブ1 いかの炊き込みごはん

7分

※炊飯時間を除く

サブ2 小松菜のおひたし

10分

- ①メインはほんのり酸味があって食べやすく、お子さんにもおすすめ!
- ②サブ1は生姜やきのこを追加してもおいしいいただけますよ。

段取りメモ

サブ1を炊飯している間に→メインの①、②、サブ2の①、②で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『さんまとれんこんの甘酢炒め』

材料

- さんまのソテー(甘酢あん付き) 1袋
- れんこん 3/4袋
- 人参 1/2本
- サラダ油 大さじ4

作り方

- ①凍ったままのさんま添付の甘酢あんは流水で3分解凍する。
- ②れんこん、人参は幅8mmの半月切りにする。
- ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を時々裏返ししながら5分焼き、一度取り出す。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ3)を中火で熱し、凍ったままのさんまを入れてふたをして3分焼き、裏返してふたをしてさらに2分焼く。
- ⑤フライパンの余分な油をさっと拭き、③を戻し入れて中火のまま1分炒める。火をとめて①を加えてからめ、中弱火で1分炒め合わせる。

『いかの炊き込みごはん』

材料

- 国産するめいか炊き込みご飯セット (たれ付き) 1セット
- 米 2合

作り方

- ①凍ったままの炊き込みご飯セット添付のたれは流水で2分解凍する。
- ②炊飯器に水洗いした米、①を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れ、よくかき混ぜる。
- ③凍ったままの炊き込みご飯セットのいかを加えて炊飯する。

『小松菜のおひたし』

材料

- 小松菜 2/3袋
- 人参 1/2本

作り方

- ①小松菜は長さを4cmに切る。人参は長さを4cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。さつと水(分量外)にさらして水気をかるくしぼる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。2分ほど置いて味をなじませる。

- A
- 水 100ml
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - 和風だしの素 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/3

明日の下準備 ※国産合挽きミンチ100gは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

957kcal (1人分)





2日目

994kcal
(1人分)

メイン ジャガイモとミンチのチヂミ 20分

サブ1 野菜スープ 9分

サブ2 半熟煮たまごのごはんのせ 3分

！メインのじゃがいもは水にさらさず使用することで、もちり仕上がりますよ。

段取りメモ

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

『じゃがいもとミンチのチヂミ』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ 100g
 - ジャガイモ 2個(約200g)
 - ポン酢 大さじ4
 - サラダ油 大さじ2
 - ごま油 大さじ2
- A
- チヂミ粉 100g
 - 水 150ml

- 作り方
- ① ジャガイモは幅1mmの千切りにする。
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ、①、解凍したミンチを加えて混ぜる。
 - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を1/2量広げ、ふたはせず中弱火で4分焼く。
 - ④ 裏返してごま油(大さじ1)をフライパンのふちからまわし入れ、中弱火で3分焼く。残り1枚分も同様に焼く。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ポン酢につけていただく。

『野菜スープ』

- 材料
- れんこん 1/4袋
 - 人参 1/2本
 - 小松菜 1/3袋
 - 水 400ml
- A
- 中華スープの素 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 作り方
- ① れんこん、人参は幅5mmのいちょう切りにし、小松菜は長さを3cmに切る。
 - ② 鍋に水、①を入れて中火にかけ、沸騰してから4分加熱する。Aを加え、中火のままさらに1分加熱する。

『半熟煮たまごのごはんのせ』

- 材料
- 半熟煮たまご 2個
 - ご飯 茶碗2杯分
- A
- 半熟煮たまごの汁 小さじ2
 - ごま油 小さじ2
 - ごま お好み

- 作り方
- ① 半熟煮たまごは1個ずつ半分に切る。
 - ② 茶碗に温かいご飯を盛り付けて①のをせ、混ぜ合わせたAをかける。

※半熟煮たまごは汁ごと3日目に残しておく。

明日の下準備 国産合挽きミンチ300gは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目

854kcal
(1人分)

メイン ピーマンの肉詰め 15分

サブ とろとろ煮たまごのポテサラ 16分

！サブの煮たまごは大きめにつぶすことで、卵の風味がたっぷりじゃがいもにからみますよ。

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

『ピーマンの肉詰め』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ 300g
 - ピーマン 1袋
 - フリルレタス 1袋
 - ケチャップ 大さじ2
 - サラダ油 大さじ1
 - 小麦粉 大さじ1

- 作り方
- ① ピーマンは縦半分に分けてへたと種を取り除く。フリルレタスは手でちぎって皿に盛り付ける。
 - ② ボウルに解凍したミンチ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜて肉だねを作る。
 - ③ ピーマンの内側に小麦粉をうすくまぶして②を詰める。
 - ④ フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、③を肉だねを下にして並べる。ふたをして中弱火で4分焼き、裏返して1分焼く。①の皿に盛り付けてケチャップを添える。

- A
- 水 大さじ2
 - 酒 大さじ1
 - 顆粒コンソメ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

『とろとろ煮たまごのポテサラ』

- 材料
- ジャガイモ 2個(約200g)
 - 人参 1/2本
 - 半熟煮たまご 3個
 - ブラックペッパー お好み

- 作り方
- ① ジャガイモ、人参はひと口大に切る。
 - ② 鍋に水(分量外)、①を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして7分ゆでる。やわらかくなったら水気を切ってボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶす。
 - ③ Aを加えて混ぜ、半熟煮たまごを加えてフォークでひと口大につぶして、混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

- A
- 半熟煮たまごの汁 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ4
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - こしょう 少々