

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	たこと里芋の煮付(たれ付き)	2袋			全量
	蓮根はさみ天	6個			全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		380g (※いずみ生協・わかやま生協は300g)		全量
	国産豚小間切れ 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	ちくわ	2本	2本		全量
	ひらたけ			1袋	全量
	ごぼうサラダ			2袋	全量
青果	大根	1/2本	1/2本		全量
	きゅうり	1+1/2本		1/2本	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	大豆ドライパック		1パック		全量
	イタリア産カットトマト		2パック		全量

ご自宅で用意する調味料
 ・かつお節 ・こしょう ・ごま油 ・オリーブオイル ・中華スープの素
 ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・顆粒コンソメ
 ・からし(お好み) ・ごま(お好み) ・ポン酢(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個)

お忘れなく!



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。

メイン たこ入りおでん (25分)

サブ 蓮根はさみ天ときゅうりのナムル (8分)

！メインは濃いめの味に仕上がるので、添付のたれを減らすなどしてお好みで調整してください。



1日目
 482kcal
 (1人分)

段取りメモ
 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

『たこ入りおでん』

材料
 ● たこと里芋の煮付(たれ付き) …… 2袋
 ● 大根 …… 1/2本
 ● ちくわ …… 2本
 ● 卵 …… 3個
 ● 水 …… 1000ml+大さじ1
 ● からし …… お好み

作り方
 ① 鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむく。
 ② 凍ったままのたこと里芋の煮付添付のたれは流水で2分解凍する。大根は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水(大さじ1)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱する。ちくわは斜め半分に切る。
 ③ 鍋に水(1000ml)、凍ったままのたこと里芋、大根、解凍した添付のたれを入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして3分煮込む。ちくわ、①、Aを加えてさらに中火で5分煮込む。
 ④ 器に盛り付け、お好みでからしを添える。

A
 ・酒 …… 大さじ4
 ・和風だしの素 …… 大さじ1+1/2
 ・塩 …… 少々

『蓮根はさみ天ときゅうりのナムル』

材料
 ● 蓮根はさみ天 …… 6個
 ● きゅうり …… 1+1/2本
 ● ごま …… お好み
 ● ポン酢 …… お好み

作り方
 ① きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。ボウルに入れ、Aを加えて和える。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。
 ② 凍ったままの蓮根はさみ天は電子レンジ(600W)で包材通りに温めて、①の皿に盛り付ける。お好みでポン酢につけていただく。

A
 ・ごま油 …… 小さじ1
 ・中華スープの素 …… 小さじ2/3
 ・塩 …… 少々
 ・こしょう …… 少々



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 ▶▶▶ 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

牛肉のトマトシチュー

22分

サブ

ピーマンとちくわの
コンソメ炒め

4分

！メインは甘めに仕上がります。トマトの酸味がお好みの方は、Aの砂糖を大きじ2に変更してください。



2日目

694kcal
(1人分)

メイン

豚肉とひらたけの
ごま油炒め

11分

サブ

ごぼうサラダ

3分

！メインはごま油が香るシンプルな味わいです。かつお節をかけることでぐっと風味豊かになりますよ。



3日目

471kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『牛肉のトマトシチュー』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ……………380g
(※いづみ生協・わかやま生協は300g)
- 大根……………1/2本
- 水……………500ml+大きじ1
- 小麦粉……………大きじ2
- オリーブオイル……………大きじ2
- A ● イタリア産カットトマト……………2パック
- 大豆ドライパック……………1パック
- 砂糖……………大きじ3
- 顆粒コンソメ……………大きじ2+1/2
- 塩……………小さじ1
- こしょう……………少々

作り方

- ① 大根は幅8mmのいちょう切りにして耐熱容器に入れ、水(大きじ1)をふりかけラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ② 解凍した牛肉は小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、②を1分炒める。水(500ml)、①を加えてふたをして強火にする。沸騰したら中火にし、4分煮込む。
- ④ Aを加え、ふたをせずに中火のまま6分煮込む。

『ピーマンとちくわのコンソメ炒め』

材料

- ピーマン……………1/2袋
- ちくわ……………2本
- オリーブオイル……………大きじ1
- A ● 酒……………大きじ1
- 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ① ピーマンは縦に幅1cmに切る。ちくわは幅1cmの斜め切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を1分炒める。Aを加え、中火のままさらに30秒炒める。

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

『豚肉とひらたけのごま油炒め』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ……………300g
(※いづみ生協・わかやま生協は320g)
- ひらたけ……………1袋
- ピーマン……………1/2袋
- ごま油……………大きじ2
- かつお節……………適量
- A ● 中華スープの素……………大きじ1/2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ① ひらたけは食べやすい大きさに手でさく。ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ② フライパンにごま油(大きじ1)を中火で熱し、①を入れて3分炒め、一度取り出す。
- ③ フライパンにごま油(大きじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒める。
- ④ ②を戻し入れ、Aを加えて、中火のまま1分炒める。皿に盛り付け、かつお節をかける。

『ごぼうサラダ』

材料

- ごぼうサラダ……………2袋
- きゅうり……………1/2本

作り方

- ① きゅうりは縦半分になり、幅3mmの斜め切りにする。
- ② ボウルに①、ごぼうサラダを入れて和える。