

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	豚肩ロース包み焼き	15個			15個
	ビビンバ炒飯		3袋		3袋
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g	100g	全量
	骨取りがうれしいの信州みそ漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	とうふそうめん風(麺つゆ付)	1袋			全量
青果	生姜	1片	2片		3片
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/6	1/2	1/3	全量
	なす&ピーマンセット (※いずみ生協・わかやま生協は 長なす・ピーマン)	なす2本 ピーマン1/2袋		ピーマン1/2袋	全量
	ブロッコリー	1/2袋		1/2袋	全量
常温	鳴門産カットわかめ	小さじ1	大さじ1	大さじ1	大さじ2 +小さじ1

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 ・ケチャップ ・サラダ油
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・ごま(お好み)

●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。

●調理時間は器具や火加減により記載と異なる
場合があります。仕上がりを確認しながら、
加熱時間を調整してください。

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。

豚肩ロース包みケチャップ炒め

14分

サブ1 とうふそうめん

6分

サブ2 ピーマンのきんぴら

5分

①メインに使っているしょうゆを、同じ分量の中濃ソースに代えるのもおすすめです。



1日目

448kcal (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→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『豚肩ロース包みケチャップ炒め』

材料

- 豚肩ロース包み焼き.....15個
- なす.....2本
- ブロッコリー.....1/2袋
- 水.....大さじ4
- サラダ油.....大さじ2

作り方

- ①なすは食べやすい大きさの乱切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①、水(大さじ2)を入れてふたをし、4分蒸し焼きにして一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの豚肩ロース包み焼きを1分30秒焼く。弱火にして水(大さじ2)を加え、ふたをしてさらに3分蒸し焼きにする。
- ④②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で3分煮かめる。

- A
- ・ケチャップ.....大さじ5
 - ・酒.....大さじ2
 - ・砂糖.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
 - ・こしょう.....少々

『とうふそうめん』

材料

- とうふそうめん風(麺つゆ付).....1袋
 - 白ねぎ※.....1/6
 - 生姜.....1片
 - 鳴門産カットわかめ.....小さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①わかめは水(分量外)で5分戻して水気をしっかりしぼる。白ねぎは幅1mmの小口切りにする。生姜はすりおろす。
- ②とうふそうめん風は水気をしっかり切って器に1/3量ずつ盛り付ける。①を1/3量ずつのせ、とうふそうめん風添付の麺つゆを1/3量ずつかける。

『ピーマンのきんぴら』

材料

- ピーマン.....1/2袋
- ごま油.....小さじ2
- ごま.....お好み

作り方

- ①ピーマンは縦に半分に切り、横に幅5mmに切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を3分炒める。混ぜ合わせたAを加えて中火のまま30秒炒める。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・酒.....小さじ1
 - ・砂糖.....小さじ1/2

明日の下準備 ※国産若鶏モモ肉切り身300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

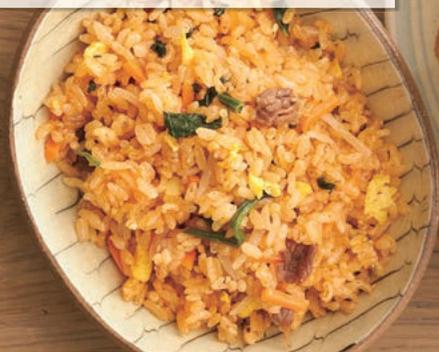
参鶏湯風スープ

15分

ビビンバ炒飯

9分

！メインはお好みでにんにくをプラスすると、さらに本格的な味わいになりますよ。



2日目

677kcal (1人分)

骨取りかれいのみそ漬け焼き

15分

鶏とブロッコリーの和出汁煮込み

11分

！メインのかれいは骨取りでやわらかいので、お子さんも食べやすいですよ。



3日目

403kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間にサブを仕上げる→メインを仕上げる

『参鶏湯風スープ』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…300g
- 白ねぎ※……………1/2
- 生姜……………2片
- 鳴門産カットわかめ……………大さじ1
- 水……………900ml
- サラダ油……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

- A
- 酒……………大さじ3
 - 中華スープの素……………大さじ1+1/2
 - ごま油……………大さじ1+1/2
 - しょうゆ……………大さじ3/4

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。生姜は幅2mmのうす切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして入れ、塩をふり、3分焼く。
- ③水を加えてふたをして強火にし、沸騰したら中火にする。A、①、わかめを加えてふたをし、中火のまま5分加熱する。器に盛り付け、こしょうをふる。

『ビビンバ炒飯』

材料

- ビビンバ炒飯……………3袋

作り方

- ①凍ったままの炒飯は、包材通りに1袋ずつ電子レンジ(600W)で加熱する。

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

『骨取りかれいのみそ漬け焼き』

材料

- 前日解凍 骨取りかれいの信州みそ漬け…2袋
 - 白ねぎ※……………1/3
 - ピーマン……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ3
- A
- 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。ピーマンは縦に幅1cmに切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々炒めながら3分加熱する。Aを加えてさらに30秒炒めて、皿に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ2)を中弱火で熱し、解凍したかれいを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。

『鶏とブロッコリーの和出汁煮込み』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身……………100g
 - ブロッコリー……………1/2袋
 - 鳴門産カットわかめ……………大さじ1
- A
- 水……………300ml
 - 酒……………大さじ1/2
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - みりん……………大さじ1/2
 - 和風だしの素……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1

作り方

- ①ブロッコリー、解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れてふたをし、3分煮込む。
- ③ブロッコリー、わかめを加えてふたをし、さらに中火のまま3分煮込む。