



・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	若鶏竜田揚げ	440g			全量
	スモークカットベーコン	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	豚肩ローススティックステーキ ※コープしが・京都生協は ハニージンジャー ※いずみ生協・わかやま生協は 金龍こま味噌味 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		460g (※いずみ生協・ わかやま生協は 400g)		全量
	真あじのふんわりつまれ汁(たれ付き)			2袋	全量
	冷凍讃岐細うどん			3食	3食
青果	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	ピーマン	1/4袋	3/4袋		全量
	赤たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	2/3		1/3	全量
	トマト	1個		1個	2個
常温	スイートコーン(ドライパック)		1パック		全量

お忘れなく!

17
分

12
分

！メインの赤たまねぎとピーマンは、細かく切るほど竜田揚げとの相性◎



556kcal
(1人分)

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

②耐熱皿に重ならないように①を並べ、凍ったままのベーコンをのせ、マヨネーズ、オリーブオイルをかける。トースターで6分焼き、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》豚肩ローススティックステーキ※コープしが・京都生協はハニージンジャー※いずみ生協・わかやま生協は金龍ごま味噌味は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
豚肩ロース
スティックステーキ
サブ
カリカリベーコン
サラダ

13分

10分

！メインの豚肉は味がしっかりついてるので、野菜も一緒においしくいただけます。

2日目
547kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚肩ローススティックステーキ』

- 材料
- 前日解凍 豚肩ローススティックステーキ
 - ※ コーブしが・京都生協はハニージンジャー 460g
 - ※ いずみ生協・わかやま生協は金龍ごま味噌 400g
 - 赤たまねぎ 1個
 - ピーマン 3/4袋
 - サラダ油 大さじ2

- 作り方
- ① 赤たまねぎは幅1cmのくし切りにする。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を時々裏返ししながら3分焼き、一度取り出す。
 - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を時々裏返ししながら5分焼く。②を戻し入れ、さらに1分焼く。

『カリカリベーコンサラダ』

- 材料
- 水菜 1/2袋
 - スモークカットベーコン 1/3袋
 - スイートコーン(ドライパック) 1パック
- A
- ・ 酢 大さじ1
 - ・ オリーブオイル 大さじ1
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々



メイン
真あじのふんわり
つみれうどん
サブ
トマベーコンの卵炒め

13分

9分

！メインはふんわりやわらかなつみれとモチリうどんの相性がよく、箸が進みますよ。

3日目
670kcal
(1人分)

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

『真あじのふんわりつみれうどん』

- 材料
- 真あじのふんわりつみれ汁(たれ付き) 2袋
 - 冷凍讃岐細うどん 3食
 - 南瓜※ 1/3
 - 水 1200ml
- ※ 南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 南瓜は皮がついたまま幅1cmに切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ② 大きめの鍋に水、凍ったままのつみれ汁の具材を入れて中火にかける。沸騰したら凍ったままのつみれ汁添付のたれ、凍ったままのうどんを加えて2分30秒煮る。
 - ③ 器に盛り付け、①をのせる。

『トマベーコンの卵炒め』

- 材料
- トマト 1個
 - 赤たまねぎ 1/2個
 - スモークカットベーコン 1/3袋
 - 卵 3個
 - ごま油 大さじ1
 - 塩 少々

- 作り方
- ① トマトは幅1cmのくし切りにする。赤たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。
 - ② ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて混ぜる。
 - ③ フライパンにごま油を中火で熱し、赤たまねぎ、凍ったままのベーコンを2分炒める。トマトを加えて中火のまま1分炒める。
 - ④ 中火のまま②を流し入れ、1分ざっくり炒め合わせる。