

1月3回  
2人分

3日分の献立 (おまかせ) セット

|    | 品 名         | 1日目  | 2日目  | 3日目  | 総量   |
|----|-------------|------|------|------|------|
| 冷凍 | 合挽きミンチ      | 100g |      | 200g | 300g |
|    | 真いかリング      |      | 1袋   |      | 全量   |
|    | すじなしいんげん    | 2/3袋 | 1/3袋 |      | 全量   |
| 冷蔵 | 焼そば3食(ソース付) | 2食   |      |      | 2食   |
|    | 絹厚あげ        |      | 2個   |      | 全量   |
|    | ぶなしめじ       |      | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量   |
|    | エリンギ        |      | 1袋   |      | 全量   |
| 青果 | まいたけ        |      | 1袋   |      | 全量   |
|    | 人参          | 1/2本 |      | 1/2本 | 1本   |
|    | キャベツ※       | 1/4  | 1/4  | 1/2  | 全量   |
|    | ピーマン        |      |      | 1袋   | 全量   |
| 常温 | インカのめざめ     |      | 1個   | 2個   | 3個   |
|    | にんにくスライス    | 適量   |      | 適量   | 適量   |
|    | 鮭フレーク       | 1/2瓶 |      | 1/2瓶 | 1瓶   |

※キャベツの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ  
・みりん ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ  
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー  
・小麦粉 ・和風だし・の素 ・顆粒コンソメ  
・ごま(お好み)

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。スタイリストとして  
生協の料理撮影や百貨店のカタログ  
撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯は  
かかさない本格派。

ここがおすすめ! “パラパラ”合挽きミンチ  
ちょっと使いにも便利で人気です

生協の組合員さんにはおなじみの  
合挽きミンチは、パラパラに凍結さ  
れているので使いたい分だけ取り  
出せるすぐれもの。国産の牛と豚  
を6対4で配合しているので、ほど  
よい脂のりで、和洋中問わずに使  
えますよ。



1日目

596kcal(1人分)

メイン

カリッとにんにく香る  
ミンチ焼そば

14分

サブ

鮭といんげんのマヨ和え

8分



『カリッとにんにく香るミンチ焼そば』

材料(2人分)

●合挽きミンチ……………100g  
●焼そば3食(ソース付)……………2食  
●キャベツ※……………1/4  
●人参……………1/2本  
●にんにくスライス……………適量  
・水……………100ml  
・サラダ油……………大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①キャベツはざく切りに、人参は短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を少し熱してにんにくスライスを弱火で揚げ焼きにし、こんがり色づいたらすぐに取り出す。
- ③残った油で凍ったままのミンチを中火で炒める。肉の色が変わったら①を加えて軽く炒める。
- ④全体に油が回ったら、焼そば、水を入れてゆっくりとほぐしながら炒める。水がなくなったら添付の粉末ソースをふりかけてよく混ぜ合わせる。皿に盛り付け、仕上げに②をトッピングする。

『鮭といんげんのマヨ和え』

材料(2人分)

●すじなしいんげん……………2/3袋  
●鮭フレーク……………1/2瓶  
・塩……………適量  
・ブラックペッパー……………お好み  
A [ ・マヨネーズ……………大さじ1  
・しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①沸騰したお湯に塩を加えて、凍ったままのいんげんを2分ゆで、ざるに上げる。粗熱がとれたら斜め半分に切る。
- ②①と鮭フレークにAを加えて和え、器に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ≫ 真いかリングは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪



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。

2日目

459kcal(1人分)

メイン

## いかと厚あげのうまうま煮

26分

サブ

甘みそ仕立ての  
ホットキャベツ

11分



## 『いかと厚あげのうまうま煮』

材料(2人分)

- 前日解凍 真いかリング ..... 1袋
- 絹厚あげ ..... 2個
- インカのめざめ ..... 1個
- すじなしインゲン ..... 1/3袋
- 水 ..... 200ml
- しょうゆ ..... 大さじ2
- 酒 ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ1
- 和風だしの素 ..... 小さじ1

作り方

- ① インカのめざめは皮をむき、乱切りにする。厚あげは1個を3等分に切る。
  - ② 解凍したいかは水分を軽く拭きとる。
  - ③ 鍋に①、Aを入れ、落としぶたをして火にかける。沸騰したら弱火で10分煮込む。
  - ④ ②、凍ったままのインゲンを加えて中火にし、アクをとりながらさらに5分煮込んできあがり。
- ※落としぶたがない場合は、クッキングシートで代用できます。

## 『甘みそ仕立てのホットキャベツ』

材料(2人分)

- キャベツ※ ..... 1/4
  - ぶなしめじ ..... 1/2袋
  - エリンギ ..... 1袋
  - まいたけ ..... 1袋
  - ごま ..... お好み
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- みそ ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツはざく切りに、きのこ類は石づきを落とす。ぶなしめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは手でさく。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③ Aは別の耐熱容器に入れてラップをせずに、電子レンジ(600w)で30秒加熱して②と和える。器に盛り付けてお好みでごまをふる。

明日の下準備 ※合挽きミンチ200gは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

753kcal(1人分)

メイン

## ピーマンの肉詰め

30分

サブ

## ポテサラガーリック

14分



## 『ピーマンの肉詰め』

材料(2人分)

- 前日解凍 合挽きミンチ ..... 200g
  - ピーマン ..... 1袋
  - ぶなしめじ ..... 1/2袋
  - キャベツ※ ..... 1/2
  - サラダ油 ..... 小さじ2
  - 酒 ..... 大さじ1
  - 小麦粉 ..... 適量
  - しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - 塩 ..... 小さじ1/3
  - こしょう ..... 少々
  - ケチャップ ..... 適量
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツは、半分はみじん切りにして塩を混ぜて10分置き、水気を絞る。残りの半分は千切りにする。ピーマンは半分に切ってへたと種をとり除く。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ② 解凍したミンチ、①のみじん切りキャベツ、こしょうをよく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熱して③を肉だねの面を下にして並べ、ふたをして中弱火で3分焼く。裏返して1分焼いたら酒、ぶなしめじを加えてふたをし、さらに2分蒸し焼きにする。しょうゆを加えて全体にからめたら皿に盛り付け、①の千切りキャベツを添える。ケチャップをかけていただく。



キャベツの千切りはピーラーを使っても簡単にできます。

## 『ポテサラガーリック』

材料(2人分)

- インカのめざめ ..... 2個
- 人参 ..... 1/2本
- 鮭フレーク ..... 1/2瓶
- にんにくスライス ..... 適量
- 顆粒コンソメ ..... 大さじ1/2
- オリーブオイル ..... 大さじ1
- 塩 ..... 少々
- ブラックペッパー ..... 少々

作り方

- ① インカのめざめは皮をむいて大きめのひと口大に切る。人参は幅3mmの半月切りにする。
- ② ①を耐熱容器に入れてコンソメ、水大さじ1(分量外)をかけてラップをし、電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ③ フォークなどでじゃがいもを半分ほどの大きさに割りながらA、鮭フレークを混ぜる。器に盛り付け、にんにくスライスを軽く手で割って、トッピングする。

1月3回 | 2人分