

3月5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	辛子明太子	1パック		1パック	全量
	国産豚生姜焼用		1パック		全量
	サクッと白身魚フライ			1袋	全量
冷蔵	手揚げ風油あげ		1枚	1枚	全量
	味付けうの花			2パック	全量
	温泉たまご(たれ付き)	2個			2個
	エリンギ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	なす		2本	1本	全量
	青ねぎ	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	ベビーレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	アボカド	1玉			全量
常温	スパゲッティ	160g			160g
	ひじきドライパック	1パック			全量

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
・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
・小麦粉 ・和風だしの素 ・マヨネーズ
・ケチャップ ・みそ ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
・米1.5合

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。

パツと開けたらそのまま使える リピ率高め!水戻し不要のひじき

下準備が面倒なひじきですが、水戻し
不要でそのまま調理できるので、組合
員さんにも定番人気の商品です。煮物
はもちろん、スープやサラダにバラバ
ラっとトッピングしたり、今回のように
パスタの具材にもすぐ使えるので、料
理の幅が広がりますよ。



1日目

716kcal(1人分)

メイン

とろ〜り温たま
明太ひじきパスタ

17分

※解凍時間を除く

サブ

ミニトマトとアボカドの
さっぱりサラダ

10分



Cooking Point!

生の明太子も
からめて
プチプチと
しっとり両方
楽しんで

アボカドの
種のとり方は
こちら!



『とろ〜り温たま明太ひじきパスタ』

材料(2人分)

- スパゲッティ.....160g
- 辛子明太子.....1パック
- ひじきドライパック.....1パック
- 青ねぎ.....1/4袋
- 温泉たまご.....2個
- 水.....1ℓ
- 塩.....小さじ1
- オリーブオイル.....大さじ2

- A
- 温泉たまごの添付たれ.....2袋
 - しょうゆ.....小さじ1
 - こしょう.....適量

作り方

- ①明太子は保存袋に移し替えて空気を抜き、
流水で10〜15分解凍する。
- ②大きめの鍋に水、塩を入れて沸かし、スパ
ゲッティを包材より1分短めにゆでる。ゆで
汁は50mlとっておく。
- ③青ねぎは細い斜め切りにして水にさらし、
水気を切る。解凍した明太子はうす皮をと
り、トッピング用に小さじ2杯分とっておく。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱してトッピング用を除いた明太子、ひ
じきをさっと炒め、油がからんだらスパゲッティ、ゆで汁、Aを加えて手
早く炒める。汁気がなくなり全体に混ざったら器に盛り付け、青ねぎ、
温泉たまご、明太子をトッピングする。



明太子は切り込みを入
れて開き、包丁でうす皮
から卵をこそぎます。

『ミニトマトとアボカドのさっぱりサラダ』

材料(2人分)

- ミニトマト.....1/2袋
- アボカド.....1玉
- ベビーレタス.....1/2袋

- A
- ・酢.....大さじ1
 - ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・砂糖.....小さじ2
 - ・塩.....適量
 - ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①ミニトマトはへたをとり、反対側に浅く十字に切り
込みを入れる。沸騰させたお湯に5秒ほどつけ、
水にさらして皮をむく。
- ②アボカドは皮と種をとり除いて2cm角に切る。
- ③水洗いしたベビーレタスを器に敷き、①、②、Aを
和えて上に盛り付ける。

明日の下準備 》》国産豚生姜焼用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

918kcal(1人分)

メイン

なすトマポーク炒め

15分

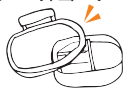
サブ

お手軽炊き込みご飯

20分

※炊飯時間を除く

Let's start

ご飯を炊いている間に
なすトマポーク炒めを調理して炊き込みご飯は…
少し多めにできるので、
次の日のお弁当に♪

『なすトマポーク炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産豚 生姜焼用…1パック
- なす……………2本
- ミニトマト…1/2袋
- サラダ油…小さじ3
- 塩……………適量
- こしょう…適量
- 小麦粉…………適量

- A
- ・ケチャップ…大さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・酒……………小さじ2
 - ・砂糖…………小さじ1

作り方

- ①解凍した豚肉は半分に切って塩・こしょうをふり、小麦粉をうすくまぶす。
- ②なすは乱切りにする。ミニトマトはへたをとる。
- ③フライパンにサラダ油(小さじ1)を熱して①を焼き、両面に焼き色がついたら取り出す。
- ④フライパンの汚れをさっと拭いてサラダ油(小さじ2)を熱し、なすを炒める。火が通ったら③、ミニトマト、Aを加えてざっくり炒め合わせる。

『お手軽炊き込みご飯』

材料(2人分)

- 手揚げ風油あげ……………1枚
- 青ねぎ……………1/4袋
- エリンギ……………1/2パック
- 米……………1.5合

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1/2
 - ・和風だしの素……………小さじ1/2
 - ・塩……………ひとつまみ

作り方

- ①米は洗ってざるに上げる。
- ②油あげは食べやすい長さの細切りにして、青ねぎは幅1cmに切る。エリンギは石づきを落として縦4等分にさいて幅1cmに切る。
- ③炊飯器に米、Aを入れて水(分量外)を1.5合の目盛りに合わせ、軽く混ぜる。エリンギ、油あげを加えて炊飯する。炊き上がった炊飯器に青ねぎを入れて10分蒸らし、よく混ぜ合わせる。

明日の下準備 ≫ 辛子明太子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

696kcal(1人分)

メイン

白身魚フライ
明太ソースがけ

10分

サブ

- 具だくさんみそ汁…14分
- 味付けうの花…3分

『味付けうの花』

材料(2人分)

- 味付けうの花……………2パック
 - 青ねぎ……………1/4袋
 - ・一味……………お好み
- 青ねぎは小口切りにしてうの花に混ぜる。お好みで一味をかける。

『白身魚フライ明太ソースがけ』

材料(2人分)

- サクッと白身魚フライ……………1袋
- 前日解凍 辛子明太子……………1パック
- ベビーレタス……………1/2袋
- ・サラダ油……………適量

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・酢……………小さじ1
 - ・サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①解凍した明太子はうす皮をとり、Aと混ぜる。
- ②鍋にサラダ油を熱して凍ったままの白身魚フライを包材通りに調理する。
- ③②を皿に盛り付けて水洗いしたベビーレタスを添え、①をかけていただく。

『具だくさんみそ汁』

材料(2人分)

- なす……………1本
- エリンギ……………1/2パック
- 手揚げ風油あげ……………1枚
- 青ねぎ……………1/4袋
- ・みそ……………大さじ1+1/2

- A
- ・水……………450ml
 - ・和風だしの素……………小さじ1

作り方

- ①なすは幅1cmの半月切りにして水にさらす。エリンギは石づきを落として縦4等分にさいて長さを半分に切る。油あげは短冊切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを沸かし、なす、エリンギ、油あげを入れて弱火で5分煮込む。くったりしてきたら火をとめてみそを溶き入れ、青ねぎを散らす。

3月5回 | 2人分