



2人分

11月2回

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。

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	総量
冷凍	エビのチリソース煮	1袋			全量
	北海道産牛小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋 ※いずみ生協は 3袋		2袋 ※いずみ生協は 3袋
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	生きくらげ	1袋			全量
	絹厚揚げ	2個	2個		全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
	しいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
	松茸入り茶わんむし			2個	全量
青果	オクラ	1袋			全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2	1/2		全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	小松菜		1袋		全量
	ペビーリーフ			1袋	全量
常温	味付カレーパウダー		小さじ2	大さじ1/2+ 小さじ2+ お好み	大さじ1/2+ 小さじ4+ お好み

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・塩 ・こしょう
- ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
- ・みそ ・からし ・ごま

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン きのこたっぷりエビチリ

14分

サブ 中華風サイコロサラダ

13分

！メインのエビチリはしっかり味がついているので、たっぷりの野菜と一緒に炒めるのがおすすめ。簡単に満足感のある一品に！



1日目

363kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『きのこたっぷりエビチリ』

材料

- エビのチリソース煮……………1袋
- 生きくらげ……………1袋
- エリンギ……………1/2袋
- しいたけ……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/2
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かして、凍ったままのエビのチリソース煮を包材通り加熱する。
- ② きくらげは水洗いしてひと口大に切る。エリンギは縦半分にして乱切りにする。しいたけは十字に4等分に切る。白ねぎは長さを2cmに切る。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を4分ほど炒め、塩・こしょうで味を調える。中火のまま解凍した①を加え、さっと混ぜ合わせる。

『中華風サイコロサラダ』

材料

- カラーピーマン……………1/2袋
- オクラ……………1袋
- 絹厚揚げ……………2個
- 塩……………少々

- A
- マヨネーズ……………大さじ1
 - ごま油……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 中華スープの素……………ひとつまみ

作り方

- ① 厚揚げは幅2cmほどの角切りにしてアルミホイルに並べ、トースターで8分焼く。
- ② オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いする。ラップに包んで電子レンジ(600W)で1分半加熱し、粗熱がとれたら3等分に斜め切りにする。カラーピーマンはひと口大に切る。
- ③ ①、②、Aを混ぜ合わせる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。

明日の下準備 ※北海道産牛小間切れ2袋(※いずみ生協は3袋)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **牛肉と小松菜のからししょうゆ和え** 15分

サブ **ごろんと厚揚げの和風カレースープ** 12分

- ！メインの牛肉はあまり火を通しすぎないようにさっとゆでましょ。
- ！メインはBのからししょうゆをポン酢(大さじ3)に代えて、さっぱりとしたのもおすすめ。ごまだれなどお好みのドレッシング(大さじ2~3)で和えてサラダ風も◎



2日目
449kcal (1人分)

メイン **ぶりのカレー竜田揚げ** 20分

サブ **しいたけあんかけ茶碗蒸し** 11分

- ！メインの味付カレーパウダーを使えば揚げ物の味付けも簡単に決まります。



3日目
580kcal (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

『牛肉と小松菜のからししょうゆ和え』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛小間切れ.....2袋 (※いずみ生協は3袋)
 - 小松菜.....1袋
 - 白ねぎ※.....1/4
 - ごま.....適量
- A
- ・水.....800ml
 - ・酒.....100ml
- B
- ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・酢.....大さじ1
 - ・からし.....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5cmに切って千切りにし、水に5分ほどさらして水気をしっかり切る。小松菜は長さを6cmに切る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら小松菜を入れて1分ほどゆで、取り出して水気をしぼる。再び中火で沸騰させ、解凍した牛肉を入れて火をとめ、予熱で1分ほどゆで、ざるに上げる。
 - ③②、Bを混ぜ合わせ皿に盛り付け、白ねぎを添える。仕上げにごまをふる。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぶりのカレー竜田揚げ』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身.....4切
 - カレーピーマン.....1/2袋
 - ペビーリーフ.....1袋
 - 味付カレーパウダー.....お好み
 - サラダ油.....適量
- A
- 味付カレーパウダー.....大さじ1/2
 - ・酒.....大さじ1
- B
- 味付カレーパウダー.....小さじ2
 - ・片栗粉.....大さじ3

- 作り方
- ①カレーピーマンは食べやすい大きさに乱切りにする。解凍したぶりは食べやすい大きさに切る。保存袋にA(2/3量)、ぶりを入れ、別の保存袋にA(1/3量)、カレーピーマンを入れて5分置く。それぞれ水気を切って混ぜ合わせたBをまぶす。
 - ②ペビーリーフはさっと水洗いして皿に盛り付ける。
 - ③フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったらぶりを片面4分ほど揚げ焼きにする。裏返してカレーピーマンを加え、さらに3分揚げ焼きにする。②の皿に盛り付け、お好みでカレーパウダーをつけていただく。

『しいたけあんかけ茶碗蒸し』

- 材料
- 松茸入り茶わんむし.....2個
 - しいたけ.....1/2袋
- A
- ・水.....100ml
 - ・片栗粉.....小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
 - ・和風だしの素.....小さじ1/4

- 作り方
- ①鍋にお湯を沸かして、茶わんむしを包材通り温める。しいたけは幅3mmのうす切りにする。
 - ②耐熱容器にA、しいたけを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、再びラップをして1分加熱する。
 - ③茶わんむしをくずしながら器に盛り付け、②を1/2量ずつかけていただく。

『ごろんと厚揚げの和風カレースープ』

- 材料
- 絹厚揚げ.....2個
 - エリンギ.....1/2袋
 - 白ねぎ※.....1/4
- A
- 味付カレーパウダー.....小さじ2
 - ・水.....400ml
 - ・みそ.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。