



2人分

2月1回

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。

今週のレシピは
フードスタイリスト
やすだ かなこ
安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、現在は二児のママ。親子で楽しめるレシピにも挑戦中♪

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	串揚げ団らんセット	12本			12本
	骨とり赤魚切身		8切		全量
	北海道産牛こまぎれ (※いずみ生協はサロマ黒牛カタ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			160g	160g
冷蔵	油あげ	1枚	1枚		全量
	エリンギ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	たまねぎ	1/8個	1/2個	3/8個	1個
	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	じゃがいも	1個		2個	3個
	キャベツ 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
	ミニトマト	2/3袋		1/3袋	全量
常温	ビーフシチュー			1袋	1袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だしの素
 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ
 ・顆粒コンソメ ・からし ・ごま ・一味(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

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 変わりだねソースで食べる串揚げ 17分

サブ 具だくさんみそ汁 16分

！メインのBのソースは、辛いのが苦手な方はからしを抜いてもOK。

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

『変わりだねソースで食べる串揚げ』

材料

- 串揚げ団らんセット……………12本
- キャベツ※……………1/2
- ミニトマト……………2/3袋
- サラダ油……………適量

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、ミニトマトと一緒に皿に盛り付ける。
- ②A、Bはそれぞれ混ぜ合わせて、2種のソースを作る。
- ③鍋にサラダ油を熱し、凍ったままの串揚げを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、②のソースをつけていただく。

- A
- ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・オリーブオイル……………小さじ1
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1/4
- B
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・ごま……………小さじ1
 - ・からし……………小さじ1/4

※キャベツの使用量は
お届けの量を1とした表記。

『具だくさんみそ汁』

材料

- たまねぎ……………1/8個
- じゃがいも……………1個
- オクラ……………1/2袋
- 油あげ……………1枚
- ・みそ……………大さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切りにする。オクラはがくをむき、幅1cmの小口切りにする。油あげは長さを3等分に切り、幅5mmに切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、①を入れて5分煮込む。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

1日目

588kcal
(1人分)

メイン

赤魚のみそ煮

13分

サブ

たまねぎとお揚げのごま油炒め

12分

！メインの赤魚は、時々煮汁を数回かけながら煮込むと味が染みます。



2日目

318kcal (1人分)

メイン

すぐできるビーフシチュー

21分

サブ

ザクザクマリネサラダ

11分

！サブのキャベツは、水っぽくならないようにしっかり水気をしぼりましょう。



3日目

675kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『赤魚のみそ煮』

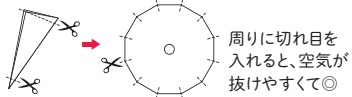
材料

- 骨とり赤魚切身……………8切
 - オクラ……………1/2袋
 - エリンギ……………1/2袋
- A
- ・水……………200ml
 - ・みそ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1/2
 - ・和風だしの素……………小さじ1

作り方

- ①オクラはがくをむき、斜め半分に切る。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
- ②鍋にAを入れて中火にかけて沸騰させ、凍ったままの赤魚を入れて再び沸騰したら落としぶたをし、弱火で5分煮込む。①を加えてふたはせず、弱火のままさらに1分煮込む。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用！



『たまねぎとお揚げのごま油炒め』

材料

- たまねぎ……………1/2個
 - 油あげ……………1枚
 - ・ごま油……………大さじ1
 - ・一味……………お好み
- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・酒……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1/2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1.5cmのくし切りにする。油あげは長さを3等分に切り、幅1.5cmに切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて油あげにこんがり焼き色がつくまで5分ほど炒める。中火のままAを加え、さっと炒め合わせて皿に盛り付ける。お好みで一味をふる。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『すぐできるビーフシチュー』

材料

- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ (※いずみ生協はサロマ黒牛カタ切落し)……………160g
- じゃがいも……………2個
- たまねぎ……………1/4個
- エリンギ……………1/2袋
- ビーフシチュー……………1袋
- ・水……………400ml
- ・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、さっと水にさらして水気を切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、エリンギは長さを半分に切って縦に幅5mmに切る。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を中火で3分ほど、色が変わるまで炒める。①を加えてさらに2分炒める。
- ③水を加え、ふたをして沸騰したら弱中火で5分煮込む。アクをとり、一度火をとめてビーフシチューのルーを加える。再び弱火にかけ、時々かき混ぜてとろみがついたらできあがり。

『ザクザクマリネサラダ』

材料

- キャベツ※……………1/2
 - ミニトマト……………1/3袋
 - たまねぎ……………1/8個
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・ブラックペッパー……………適量
- A
- ・酢……………大さじ1
 - ・オリーブオイル……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量

作り方

- ①たまねぎは幅5mmの角切りにし、水に5分さらして水気を切る。キャベツは幅3cmの角切りにし、塩をふって、よくもみ込む。しんなりしたら水気をしっかりしぼる。ミニトマトは半分に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、キャベツ、たまねぎを加えて、味がなじむまで混ぜ合わせる。
- ③器にミニトマト、②を盛り付けてブラックペッパーをふる。

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。