



2人分

4月2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
すみだ ましこ
角田 佳子さん



辻学園日本調理師専門学校卒業。基本をおさえた家庭料理をはじめ、企業や飲食店のレシピ開発など幅広く活躍中。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ナシゴレン シンガポール風焼きめし	1袋			全量
	からすかれない切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2切		2切
	牛角 厚切りカルビ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			240g	全量
冷蔵	野菜ミックス	1袋			全量
	ハーフベーコン	1パック		1パック	2パック
	スプラウト		1袋		全量
	しいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	人参	1/4本	1/4本	1/2本	1本
	にら	1/2袋		1/2袋	全量
	小松菜		2/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
常温	国産はるさめ	1/5袋 (約20g)		1/2袋 (約50g)	7/10袋 (約70g)

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 ・しょうゆ ・みりん ・酢
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ボン酢 ・みそ ・ごま
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(1合分:300g) ・卵(2個)

お忘れなく!

●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

ナシゴレン

14分

サブ

春雨スープ

10分

！サブの春雨は戻さずに調理するので、時短になって便利です。

1日目

713kcal
(1人分)



※お届けの野菜ミックスは各生協により異なります

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

『ナシゴレン』

材料

- ナシゴレン シンガポール風焼きめし.....1袋
- 野菜ミックス.....1袋
- ・ご飯.....1合(300g)
- ・卵.....2個
- ・サラダ油.....大さじ1+小さじ2

- A [オリーブオイル.....小さじ2
- ・酢.....小さじ2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

作り方

- 凍ったままのナシゴレン添付のソースは流水で1分解凍する。
- ナシゴレンは包材通りに調理して1/2量ずつ皿に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭いてサラダ油(小さじ2)を中火で熱し、卵を割り入れて中火のまま2分ほど焼き、目玉焼きを作る。
- ②の皿に野菜ミックスを1/2量ずつ、③を1個ずつ盛り付ける。混ぜ合わせたAを1/2量ずつ野菜にかけていただく。

『春雨スープ』

材料

- 国産はるさめ.....1/5袋(約20g)
- にら.....1/2袋
- 人参.....1/4本
- ハーフベーコン.....1パック
- ・ブラックペッパー.....お好み

- A [水.....400ml
- ・中華スープの素.....大さじ1/2
- ・しょうゆ.....小さじ1
- ・ごま油.....小さじ1

作り方

- 人参は幅2mmのいちょう切りにし、にらは長さを2cmに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- 鍋にAを入れて強火で熱し、沸騰したら中弱火にして①、はるさめを戻さずにそのまま加えて2分加熱する。器に盛り付けて、お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ※※ からすかれない切身2切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **かれのいの南蛮漬け** 18分

サブ **しいたけと小松菜のみそがらめ** 9分

！サブの野菜は、水気をしっかり切りましょう。



2日目 388kcal (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

『かれのいの南蛮漬け』

- 材料
- 前日解凍 からすかれい切身…… 2切
 - たまねぎ…… 1/2個
 - 人参…… 1/4本
 - スプラウト…… 1袋
 - サラダ油…… 大さじ3
 - 塩…… 少々
 - こしょう…… 少々
 - 片栗粉…… 適量
- A
- 水…… 100ml
 - 酢…… 大さじ4
 - しょうゆ…… 大さじ2
 - 砂糖…… 大さじ1/2
 - 和風だしの素…… 小さじ1

- 作り方
- ① 人参は幅2mmの細切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。
 - ② 解凍したかれいのは、両面に塩・こしょうをふり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を片面3分ずつ焼いて皿に盛り付ける。
 - ④ フライパンをさっと拭き、A、①を中火で加熱する。沸騰したら弱火にしてさらに1分半加熱し、③にかける。仕上げにスプラウトを添える。

『しいたけと小松菜のみそがらめ』

- 材料
- 小松菜…… 2/3袋
 - しいたけ…… 1/2袋
- A
- みそ…… 大さじ1
 - みりん…… 大さじ1
 - 砂糖…… 小さじ1
 - しょうゆ…… 小さじ1/2

- 作り方
- ① しいたけは幅5mmのうす切りにし、小松菜は長さを3cmに切る。
 - ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気をしっかり切り、Aを加えて混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》牛角厚切りカルビは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **おかずカルビチャプチェ** 14分

サブ **にらとたまねぎのチヂミ** 14分

！サブのBのごま油は、お好みでラー油に代えてもおいしいですよ。



3日目 892kcal (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

『おかずカルビチャプチェ』

- 材料
- 前日解凍 牛角厚切りカルビ…… 240g
 - 国産はるさめ…… 1/2袋(約50g)
 - 人参…… 1/2本
 - しいたけ…… 1/2袋
 - 小松菜…… 1/3袋
 - サラダ油…… 小さじ2
 - ごま…… 小さじ2
- A
- 水…… 120ml
 - しょうゆ…… 大さじ1
 - 砂糖…… 大さじ1/2
 - ごま油…… 小さじ1
 - 中華スープの素…… 小さじ1/2

- 作り方
- ① はるさめは熱湯で2分ゆでて水洗いし、水気をしっかり切る。人参は幅5mmの拍子木切りにし、しいたけは幅5mmのうす切りにする。小松菜は長さを3cmに切る。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したカルビを片面1分ずつ焼く。①、Aを加えて中火のまま3分炒め煮する。皿に盛り付け、仕上げにごまをふる。

『にらとたまねぎのチヂミ』

- 材料
- たまねぎ…… 1/2個
 - にら…… 1/2袋
 - ハーフベーコン…… 1パック
 - ごま油…… 大さじ2
- A
- 水…… 100ml
 - 小麦粉…… 大さじ4
 - 片栗粉…… 大さじ3
 - 中華スープの素…… 小さじ1
- B
- ポン酢…… 大さじ2
 - ごま油…… 少々

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、にらは長さを2cmに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
 - ③ フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、②を流し入れて広げ、中火のまま3分焼く。裏返してごま油(大さじ1)を鍋肌からまわし入れ、さらに2分焼く。
 - ④ 食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、混ぜ合わせたBをつけていただく。

4月2回 | 2人分