



2人分

6月3日

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	使用量
冷凍	冷凍しじみ	1/2袋	1/2袋		全量
	薩摩もちもち豚肩ロース冷しゃぶ用 (※いずみ生協は桃豚モモしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	大きめ手作りあじフライ			4枚	4枚
冷蔵	六種野菜とイカのチャプチェ風炒め	1セット			全量
	絹ごし豆腐	2個			全量
	ぶなしめじ	1/3袋	2/3袋		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
青果	レタス	1/6玉	1/3玉	1/2玉	全量
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ふりかけるザクザクわかめ	大さじ1		大さじ4+1/2	大さじ5+1/2
	種入りマスタード		大さじ1	適量	大さじ1+適量

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。



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 ・酢
- ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・中華スープの素
- ・ウスターソース ・顆粒コンソメ ・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

●青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。

種入りマスタードの活用法…

ホクホクのじゃがいもとウインナーでマスタード炒めがおすすめ♪

オリーブオイルで炒めたじゃがいもとウインナーにマスタード、塩・こしょうで味を調えながらさっと炒めます。コクうまおかずが手軽にできちゃいますよ！

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 六種野菜とイカのチャプチェ風炒め

約15分

サブ1 ザクザクわかめのくずし冷奴

5分

サブ2 しじみのペッパースープ

9分

① サブ1は、食べる直前にわかめとAをかけることでザクザク食感が味わえます。

② サブ2は、冷凍しじみを使うことで貝から簡単にお出汁がとれますよ♪



1日目

462kcal
(1人分)

『六種野菜とイカのチャプチェ風炒め』

材料

- 六種野菜とイカのチャプチェ風炒め…1セット
- ・サラダ油……………大さじ1

作り方

① 包材通りに調理する。

『ザクザクわかめのくずし冷奴』

材料

- 絹ごし豆腐……………2個
- ふりかけるザクザクわかめ……………大さじ1
- レタス……………1/6玉

- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・ごま……………小さじ1/2

作り方

- ① レタスは幅5mmの千切りにする。
- ② 豆腐はスプーンですくい器に盛り付ける。
- ③ ①のをせてザクザクわかめをふりかけ、混ぜ合わせたAをかける。

『しじみのペッパースープ』

材料

- 冷凍しじみ……………1/2袋
- サラダフレーク…1パック
- ぶなしめじ……………1/3袋
- ・ブラックペッパー…少々

- A
- ・水……………400ml
 - ・酒……………大さじ1
 - ・中華スープの素…小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・塩……………少々

作り方

- ① ぶなしめじは小房に分ける。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。凍ったままのしじみは流水でさっと水洗いする。
- ② 鍋にAを入れて中火で熱し、沸騰したら①を中火のまま1分ほど、しじみの殻が開くまで加熱する。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ※ 薩摩もちもち豚肩ロース冷しゃぶ用(※いずみ生協は桃豚モモしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目

462kcal
(1人分)

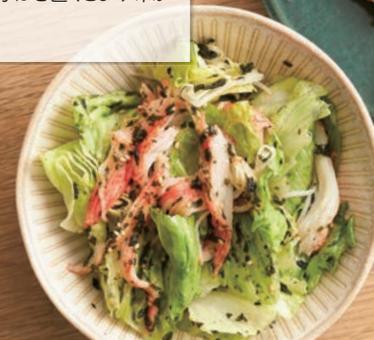
メイン あじフライ

11分

サブ やみつきレタス

4分

- ! メインのウスターソースは、しょうゆに代えても◎
- ! サブのわかめは、5分ほど置くときより味がなじみます。



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

『あじフライ』

材料

- 大きめ手作りあじフライ……………4枚
- 水菜……………1/2袋
- トマト……………1/2袋
- 種入りマスタード……………適量
- サラダ油……………適量
- ウスターソース……………適量

作り方

- ① 水菜は長さを6cmに切り、トマトは幅3cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付ける。
- ③ マスタードを添え、ウスターソースをかけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」

・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」

・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『やみつきレタス』

材料

- レタス……………1/2玉
- サラダフレーク……………1パック
- ふりかけるザクザクわかめ……………大さじ4+1/2
- ごま油……………小さじ2

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② ボウルにA、①を入れて混ぜ合わせる。

2日目

542kcal
(1人分)

メイン マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ

14分

サブ しじみときのこのオイル蒸し

11分

- ! メインのAのマスタードは、ごま(小さじ2)に代えても◎
- ! メインの豚肉を加熱する時は、途中で湯がぬるくなってきたら、とろ火にかけて温度調節を。



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

『マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ』

材料

- 前日解凍 薩摩もちもち豚肩ロース冷しゃぶ用
(※いずみ生協は桃豚モモしゃぶしゃぶ用)……………200g
- トマト……………1/2袋
- レタス……………1/3玉
- 種入りマスタード……………大さじ1
- オリーブオイル……………大さじ2
- 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かす。火をとめて解凍した豚肉を1枚ずつ入れ、30秒ほど加熱する。色が変わったなら氷水にくぐらせてざるに上げ、水気をしっかり切る。
- ③ ①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

『しじみときのこのオイル蒸し』

材料

- 冷凍しじみ……………1/2袋
- ぶなしめじ……………2/3袋
- 水菜……………1/2袋
- ブラックペッパー……………お好み
- 酒……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1+1/2
- 顆粒コンソメ……………小さじ1/2

作り方

- ① 水菜は長さを6cmに切り、ぶなしめじは小房に分ける。凍ったままのしじみは流水でさっと水洗いする。
- ② フライパンにぶなしめじ、しじみ、Aを入れて混ぜ合わせ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら中火のまま4分ほど蒸し焼きにする。水菜を加えてさらに1分加熱する。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。