



2人分

7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
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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	麻婆豆腐の素	1袋			全量
	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		200g
	北海道産真だら切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	ロースハム	1パック	1パック	2パック	全量
	三島のゆかり使用 野菜ダレ	1/3パック		1/3パック	2/3パック
	マッシュルーム		1/2袋	1/2袋	全量
青果	なす	3本			全量
	長いも	1袋 (※いずみ生協 は1/2袋)			全量 (※いずみ生協 は1/2袋)
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	にんにく	1片	1片	1片	3片
	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
	シャキッとコーン	1缶	1缶	1缶	全量
常温	シャキッとコーン	1缶	1缶	1缶	全量

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
・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・マヨネーズ

今日の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



なすの 麻婆あんかけ

15分

サブ1 長いもたんざく
ゆかりの野菜ダレがけ

3分

サブ2 ハムとたまねぎの中華スープ

13分

！メインのなすは、多めの油で炒めることで
とろっとした仕上がりに。ご飯にかけて麻
婆なす丼にしてもgood!



1日目
544kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『なすの麻婆あんかけ』

材料

●麻婆豆腐の素……………1袋
●なす……………3本
●もやし……………1袋
●サラダ油……………大さじ3
●ごま油……………小さじ1

作り方

- 凍ったままの麻婆豆腐の素は袋のまま流水で6分解凍する。なすは縦半分に切って皮目に浅く切り込みを入れ、長さを半分に切る。もやしはさっと水洗いして水気を切る。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすを5分ほど炒め、皿に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭き、ごま油を中火で熱し、もやしを2分炒める。解凍した麻婆豆腐の素を加え、中火のまま2分ほど炒める。②にまわしかける。



なすに切り込みを入れておくと、味が染みておいしくなりますよ。

『長いもたんざく ゆかりの野菜ダレがけ』

材料

●長いも……………1袋
(※いずみ生協は1/2袋)
●三島のゆかり使用 野菜ダレ……………1/3パック

作り方

- 長いもは幅1cmの拍子木切りにする。
- 器に盛り付け、野菜ダレをかける。

『ハムとたまねぎの中華スープ』

材料

●ロースハム……………1パック
●シャキッとコーン……………1缶
●たまねぎ……………1/2個
●にんにく……………1片
●サラダ油……………小さじ1
●ブラックペッパー……………少々

A

・水……………400ml
・中華スープの素……………小さじ2
・塩……………少々
・こしょう……………少々

作り方

- たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ハムは半分に切って幅8mmに切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。コーンは汁気を切る。
- 鍋にサラダ油を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒めて香りがたってきたらたまねぎ、コーンを加えて中火で2分炒める。
- A、ハムを加えて中火で沸騰させ、1分加熱する。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 》元気鶏若鶏モモ肉200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

鶏肉の にんにく焼き

20分

コーンサラダ

10分

！メインのにんにくは、炒めて香りがたってきたら鶏肉の上ののせて調理すると、香味が増してより風味がUP♪

2日目
507kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鶏肉のにんにく焼き』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 …… 200g
- ピーマン …… 1/3袋
- マッシュルーム …… 1/2袋
- にんにく …… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ2+小さじ2
- 塩 …… 適量
- こしょう …… 少々
- ブラックペッパー …… 少々

作り方

- ① ピーマンは乱切りにする。マッシュルームは縦半分に切る。にんにくは縦半分に切って包丁の腹で押しつぶす。
- ② 解凍した鶏肉は水気を拭いて、塩・ブラックペッパーをふる。
- ③ フライパンにオリーブオイル(小さじ2)を中火で熱し、ピーマン、マッシュルームを3分ほど炒めて塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭いてオリーブオイル(大さじ2)を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒める。香りがたってきたら②を皮目を下にして入れ、ふたをせずに中火で6分焼く。焼き色がついたら裏返し、中弱火にしてふたをして3分ほど蒸し焼きにする。鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切って、にんにくと一緒に③の皿に盛り付ける。

『コーンサラダ』

材料

- ロースハム …… 1パック
- たまねぎ …… 1/2個
- シャキッとコーン …… 1缶
- 塩 …… 少々
- マヨネーズ …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 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、塩をふって5分置く。水にとさらして水気をしぼる。ハムは十字に4等分に切る。コーンは汁気を切る。
- ② ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》 北海道産真だら切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

とろ〜りゆかりの野菜ダレでいただく たらほイル蒸し

17分

ピーマンとハムの ガーリックきんぴら

9分

！メインの野菜ダレは、ゆかりと昆布の旨みがきいていて、白身魚にピッタリです。

3日目
286kcal
(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→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とろ〜りゆかりの野菜ダレでいただく たらほイル蒸し』

材料

- 前日解凍 北海道産真だら切身 …… 4切
- マッシュルーム …… 1/2袋
- たまねぎ …… 1/2個
- シャキッとコーン …… 1缶
- 三島のゆかり使用 野菜ダレ …… 1/3パック
- 水 …… 200ml
- 塩 …… 少々

A

- サラダ油 …… 小さじ2
- しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- ① 解凍したたらは塩をふり、5分置いて水気を拭く。
- ② マッシュルームは縦に幅5mmのうす切りにし、たまねぎは繊維に垂直に幅8mmに切る。コーンは汁気を切る。
- ③ 長さ35cmほどのアルミホイルを2枚広げ、②を1/2量ずつのせ、その上に①を1/2量ずつのせる。Aを1/2量ずつ全体にかけ、アルミホイルの口を閉じる。
- ④ フライパンに水を入れ③を並べる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中弱火にして5分ほど蒸す。蒸し上がったら皿にのせて野菜ダレを1/2量ずつかけていただく。

『ピーマンとハムのガーリックきんぴら』

材料

- ピーマン …… 2/3袋
- ロースハム …… 2パック
- にんにく …… 1片
- サラダ油 …… 小さじ1
- 酒 …… 小さじ1
- みりん …… 小さじ1
- 塩 …… ふたつまみ

作り方

- ① ピーマンは縦に幅8mmに切り、ハムは幅8mmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒めて香りがたってきたらピーマン、ハムを加えて中火で3分ほど炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

7月1回 2人分