

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		400g		全量
	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			6切	6切
冷蔵	もやし	1袋			全量
	絹厚あげ	2個			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	1/2パック		1/2パック	全量
	マッシュルーム		1/2袋	1/2袋	全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	なす	3本			全量
	長いも (※いづみ生協は1/2袋)	1袋			全量 (※いづみ生協は1/2袋)
	トマト	1個	1個		2個
	たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	にんにく	2片	2片	2片	6片
	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ジャキッとコーン	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

●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。

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

メイン なすの麻婆あんかけ 16分

サブ1 長いもたんざく ゆかりの野菜ダレがけ 4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 477kcal (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
 - 絹厚あげ.....2個
 - なす.....3本
 - もやし.....1袋
 - サラダ油.....大さじ4
 - 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、長さを半分にする。厚あげは1個を3等分に切る。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、厚あげを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 (※いづみ生協は1/2袋)
 - トマト.....1個
 - 三島のゆかり使用 野菜ダレ.....1/2パック

- 作り方**
- 長いもは幅1cmの拍子木切りにし、トマトは幅1.5cmのくし切りにする。
 - 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
 - ジャキッとコーン.....1缶
 - たまねぎ.....2/3個
 - にんにく.....2片
 - サラダ油.....大さじ1/2
 - ブラックペッパー.....少々

- A**
- 水.....600ml
 - 中華スープの素.....大さじ1
 - 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 >>> 元気鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 鶏肉の にんにく焼き

21分

サブ コーンサラダ

11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せて調理すると、香味が増してより風味がUP♪

2日目 557kcal (1人分)



メイン utoro~riyukari no yasei dashi de itadaku taro no hoil-jushi

17分

サブ ピーマンとハムの ガーリックきんぴら

10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 254kcal (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 …… 400g
 - まいたけ …… 1/2袋
 - ピーマン …… 1/3袋
 - マッシュルーム …… 1/2袋
 - にんにく …… 2片
 - オリーブオイル …… 大さじ4
 - 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。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。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(大さじ1)を中火で熱し、ピーマン、マッシュルーム、まいたけを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3)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
 - トマト …… 1個
 - たまねぎ …… 2/3個
 - シャキッとコーン …… 1缶
 - 塩 …… 少々
- A
- マヨネーズ …… 大さじ3
 - 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。水にさらして水気をしぼる。トマトはひと口大の乱切りにする。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。

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 …… 6切
 - マッシュルーム …… 1/2袋
 - たまねぎ …… 2/3個
 - シャキッとコーン …… 1缶
 - 三島のゆかり使用 野菜ダレ …… 1/2パック
 - 水 …… 200ml
 - 塩 …… 少々
- A
- サラダ油 …… 大さじ1
 - しょうゆ …… 大さじ1

- 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3枚広げ、②を1/3量ずつのせ、その上に①を1/3量ずつのせる。Aを1/3量ずつ全体にかけ、アルミホイルの口を閉じる。
 - ④ 大きめの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。蒸し上がったたら皿のせて野菜ダレを1/3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
 - まいたけ …… 1/2袋
 - にんにく …… 2片
 - サラダ油 …… 大さじ1/2
- A
- 酒 …… 大さじ1/2
 - みりん …… 大さじ1/2
 - 塩 …… 小さじ1/3

- 作り方
- ① ピーマンは縦に幅8mmに切り、ハムは幅8mmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。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、まいたけを加えて中火で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。