



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	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	ごろっと茄子の甘口麻婆	1セット			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	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
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 ・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 ごろっと茄子の甘口麻婆

約10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

！メインは、ご飯にかけて麻婆なす丼にしても◎



1日目

503kcal
(1人分)

『ごろっと茄子の甘口麻婆』

材料

●ごろっと茄子の甘口麻婆 …… 1セット
・水 …… 大さじ3
・サラダ油 …… 大さじ2+1/2

作り方

① 包材通りに調理する。

『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

① 長いもは幅1cmの拍子木切りにする。
② 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 …… 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

① 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。
② 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。
③ 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



2日目

507kcal
(1人分)

20分

10分

鶏肉の にんにく焼き

コーンサラダ

！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♪

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。



3日目

286kcal
(1人分)

17分

9分

とろ〜りゆかりの野菜ダレでいただく たらほイル蒸し

ピーマンとハムの ガーリックきんぴら

！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。

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。