3人分　9月2回

今週のレシピは
フードスタイリスト
河合 明日香（かわい あすか）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。

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	大阪王将 カレーチャーハン	3袋			3袋
	いかゲソ焼（昆布醤油） 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	北海道産牛こまぎれ （※いずみ生協はサロマ黒牛こま切れ） 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			240g （いずみ生協は290g）	全量
冷蔵	スライスチーズ	5枚			5枚
	ねじり糸こんにゃく		1袋		全量
	エリンギ		1袋		全量
	まいたけ			1袋	全量
	酢の物ベース			2袋	全量
青果	きゅうり	1本	1+1/2本	1/2本	全量
	ブロッコリー	房 2/3株分 芯 1株分		房 1/3株分	全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン		1袋		全量
	たまねぎ		1個	1個	2個
常温	あかり（ピリ辛たらこ）	大さじ1/2	小さじ2/3		大さじ1/2 +小さじ2/3

ご自宅で用意する調味料
・サラダ油　・ごま油　・酒　・しょうゆ　・塩　・こしょう
・ブラックペッパー　・マヨネーズ　・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
・卵（3個）

お忘れなく！

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●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。

1日目

719kcal（1人分）

メイン **チーズカレーチャーハン** 26分

サブ **ピリ辛マヨディップで野菜スティック** 10分

サブのあかりを使ったマヨディップは、食パンに塗って焼いてもおいしいですよ。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶、❷で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『チーズカレーチャーハン』

材料
- 大阪王将 カレーチャーハン……3袋
- スライスチーズ……5枚
- 卵……3個
- ブラックペッパー……少々

作り方
❶凍ったままのカレーチャーハンは袋に2〜3カ所穴をあけ、耐熱皿に袋ごと裏面を上にして並べ、電子レンジ（600W）で8分半加熱する。
❷耐熱容器に①を1袋ずつ広げて入れ、チーズを1/3量ずつちぎりながらのせ、卵を1個ずつ割り入れる。トースターで焼き色がつくまで7分ほど焼く。一度に入らない場合は2回に分けて焼き、仕上げにブラックペッパーをふる。

『ピリ辛マヨディップで野菜スティック』

材料
- ブロッコリーの房……2/3株分
- ブロッコリーの芯……1株分
- きゅうり……1本
- ミニトマト……1/2袋
- 水……大さじ1
- A ●あかり（ピリ辛たらこ）……大さじ1/2
  - マヨネーズ……大さじ3

作り方
❶ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの拍子木切りにする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
❷きゅうりは幅1cmの拍子木切りにする。
❸ミニトマト、①、②を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。

ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

明日の下準備 》》いかゲソ焼（昆布醤油）は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 野菜たっぷり いかゲソ炒め 13分

サブ ピリ辛たらこで こんにゃくきゅうり 12分

サブのねじり糸こんにゃくは、味がからみやすいので和えものにも使えます♪

2日目 244kcal（1人分）

段取りメモ

サブの❶、メインの❶で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『野菜たっぷり いかゲソ炒め』

材料

- ● 前日解凍 いかゲソ焼（昆布醤油）……2袋
- ●たまねぎ……1個
- ●カラーピーマン……1袋
- ●エリンギ……1袋
- ・サラダ油……大さじ1
- A
  - ・しょうゆ……小さじ2
  - ・酒……小さじ2
  - ・塩……少々

作り方

❶たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、カラーピーマンは食べやすい大きさに乱切りにする。エリンギは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。

❷フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎ、エリンギを2分炒める。カラーピーマン、Aを加えてさらに1分炒め、一度取り出す。

❸フライパンをさっと拭いて、解凍したいかゲソ焼を中火で2分ほど炒める。汁気が少なくなったら②を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

エリンギは手でさくことで味がからみやすくなります。

『ピリ辛たらこでこんにゃくきゅうり』

材料

- ●ねじり糸こんにゃく……1袋
- ●きゅうり……1+1/2本
- ・塩……少々
- A
  - ●あかり（ピリ辛たらこ）……小さじ2/3
  - ・ごま油……大さじ1/2

作り方

❶きゅうりは食べやすい大きさの乱切りにし、塩をもみ込み、5分置いて水気をしぼる。こんにゃくは塩をもみ込み、5分置いて水洗いし、水気を切る。耐熱容器にこんにゃくを入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。

❷ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

メイン 牛肉とトマトの コクうまスープ 22分

サブ 焼きまいたけの酢の物 15分

メインは、煮込む前に牛肉とたまねぎを炒めることで香ばしさと甘みをスープにプラスできます。

3日目 443kcal（1人分）

段取りメモ

サブの❶、メインの❶で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを煮込む→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉とトマトのコクうまスープ』

材料

- ● 前日解凍 北海道産牛こまぎれ……240g
- （※いずみ生協はサロマ黒牛こま切れ……290g）
- ●ミニトマト……1/2袋
- ●たまねぎ……1個
- ●ブロッコリーの房……1/3株分
- ・サラダ油……大さじ1
- A
  - ・水……750mℓ
  - ・顆粒コンソメ……大さじ1
  - ・塩……少々
  - ・こしょう……少々

作り方

❶たまねぎは芯をつけたまま繊維に沿って6等分に切る。ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。

❷鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を1分ほど炒める。色が変わったらたまねぎを加えてさらに1分ほど炒める。

❸Aを加えて沸騰したら弱火にしてふたをし、10分ほど煮込む。ブロッコリー、ミニトマトを加えて弱火でさらに3分ほど煮込む。

『焼きまいたけの酢の物』

材料

- ●酢の物ベース……2袋
- ●まいたけ……1袋
- ●きゅうり……1/2本
- ・塩……少々

作り方

❶きゅうりは幅3mmの輪切りにし、塩をもみ込み、5分置いて水気をしぼる。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。

❷アルミホイルを広げてまいたけを並べ、トースターで焼き色がつくまで8分ほど焼く。

❸ボウルに②、きゅうり、酢の物ベースを入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》北海道産牛こまぎれ（※いずみ生協はサロマ黒牛こま切れ）は冷蔵庫に移して解凍しておく