



3人分

9月2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	いかゲン焼(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	炊飯器でつくる カレーパエリア	1セット			全量
	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 ・マヨネーズ
 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・米(2合)

今回の

レシピを

評価してね♪



スマホで

レシピを

CHECK!



メイン

炊飯器でつくる
カレーパエリア

約20分
※炊飯時間は除く

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。



1日目

632kcal
(1人分)

『炊飯器でつくる カレーパエリア』

材料

- 炊飯器でつくる カレーパエリア… 1セット
- ・米……………2合
- ・水……………適量

作り方

- ①包材通りに調理する。

『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

- ①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。
- ②きゅうりは幅1cmの拍子木切りにする。
- ③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 ≫ いかがん焼(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
こんにやくきゅうり** 12分

！サブのねじり糸こんにやくは、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)



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炊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①、メインの①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
- ① 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。
 - ② 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。
 - ③ 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やくきゅうり』

- 材料
- ねじり糸こんにやく ……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
- ① きゅうりは食べやすい大きさに乱切りにし、塩をもみ込み、5分置いて水気をしぼる。こんにやくは塩をもみ込み、5分置いて水洗いし、水気を切る。耐熱容器にこんにやくを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ② ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

段取りメモ

サブの①、メインの①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ccoli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
- ① 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。
 - ② 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。色が変わったたらたまねぎを加えてさらに1分ほど炒める。
 - ③ A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
- ① 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。
 - ② 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。
 - ③ 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。