

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。

📣 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	国産合挽きミンチ	300g			300g
	おかず焼肉 国産牛カルビ (※いづみ生協は牛角 厚切りカルビ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (いづみ生協 は480g)	全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
冷蔵	ちくわ		4本		全量
青果	きゅうり	1本			1本
	フリルレタス	1袋			全量
	たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	人参	2/3本	2/3本	2/3本	2本
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3	1/3	全量
常温	バーモントカレー甘口	4片			4片
	伊勢志摩産カットわかめ	1/3袋 (3g)		1/3袋 (3g)	2/3袋 (6g)

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
・酢 ・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・中華スープの素
・ケチャップ ・みそ ・ごま ・ブラックペッパー(お好み)
・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3杯分) ・卵(3個)

お忘れなく!

●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 ルウで簡単！
キーマカレー

14分

サブ わかめサラダ

8分

！メインは煮込み時間が短いので、忙しいときでもパッと作れます♪

❗ サブのわかめは、たっぷりの水で戻しましょう。



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

『ルウで簡単! キーマカレー』-

材料

- 国産合挽きミンチ……………300g
- 人参……………2/3本
- たまねぎ……………1個
- ピーマン……………1/2袋
- ・ご飯……………茶碗3杯分
- ・水……………200ml
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・ブラックペッパー……………お好み

A ●バーモントカレー甘口……………4片
・ケチャップ……………大さじ1

作り方

① 人参、たまねぎ、ピーマンは幅8mmの角切りにする。

② フライパンにサラダ油を強火で熱し、凍ったままのミンチ、①を2分ほど炒める。

③ミンチの色が変わったら水を入れ、沸騰したら中火にして1分煮込む。
火をとめてAを加えてよく混ぜ、中火でひと煮立ちさせる。

④ 皿に温かいご飯を盛り付け、③をかける。お好みでブラックペッパーをふる。

『わかめサラダ』-

材料

- きゅうり 1本
- フリルレタス 1袋
- 伊勢志摩産カットわかめ 1/3袋(3g)

A

- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・酢 大さじ1+1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

① わかめは水で5分戻し、水気をしっかり切る。きゅうりは縦半分に切り、幅2mmの斜め切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。

②器に①を混ぜて盛り付ける。混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 ≫ 天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
ぶり（ぶり）と根菜の炊き合わせ

サブ
ちくわの卵とじ

20分

9分

！メインのぶりは煮込む前に焼くことで、煮くずれを防いで味にコクが出ます。

2日目

640kcal
(1人分)

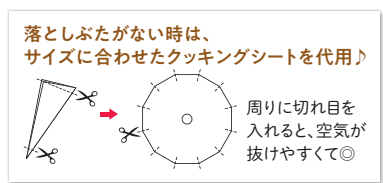
段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぶり（ぶり）と根菜の炊き合わせ』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………8切
 - 人参……………2/3本
 - れんこん※……………2/3
 - ・ サラダ油……………大さじ1+1/2
 - ・ 水……………大さじ1+1/2
- A
- ・ 水……………250ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ3
 - ・ みりん……………大さじ3
 - ・ 酒……………大さじ3
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 人参はひと口大の乱切りにする。れんこんは幅1cmの輪切りにし、人参と一緒に耐熱容器に入れる。水をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で4分加熱する。解凍したぶりは水気を拭く。
 - ② 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ぶりを重ならないように並べて片面2分ずつ、こんがり焼き色がつくまで焼く。
 - ③ 余分な油を拭きとり、A、人参、れんこんを加える。沸騰したら落としぶたをして、中弱火で4分煮込む。



『ちくわの卵とじ』

- 材料
- ちくわ……………4本
 - たまねぎ……………1/2個
 - ・ 卵……………3個
 - ・ 七味……………お好み
- A
- ・ 水……………150ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・ 和風だしの素……………小さじ2/3

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて2分煮込む。
 - ③ 中火のまま溶き卵をまわし入れ、卵がお好みのかたさになったら火をとめる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

明日の下準備 》》 おかず焼肉 国産牛カルビ(※いずみ生協は牛角 厚切りカルビ)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
牛カルビ野菜炒め

サブ
わかめとれんこんのスープ

11分

8分

！メインはご飯の上のにせて丼にしても、レタスなどの葉野菜で巻いて食べてもgood！

3日目

621kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛カルビ野菜炒め』

- 材料
- 前日解凍 おかず焼肉 国産牛カルビ……………400g (※いずみ生協は牛角 厚切りカルビ……………480g)
 - たまねぎ……………1/2個
 - 人参……………2/3本
 - ピーマン……………1/2袋
 - ・ サラダ油……………大さじ1
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々
- A
- ・ 酒……………大さじ1/2
 - ・ みそ……………小さじ2/3

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。人参は長さを5cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。ピーマンは縦に幅1cmに切る。
 - ② フライパンにサラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、①を1分ほど炒める。しんなりしたらAを加え、塩・こしょうをふり、味を調えて一度取り出す。
 - ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、解凍したカルビを片面1分ずつ焼く。②を戻し入れてさっと炒め合わせる。

『わかめとれんこんのスープ』

- 材料
- れんこん※……………1/3
 - 伊勢志摩産カットわかめ……………1/3袋(3g)
 - ・ ごま油……………少々
 - ・ ごま……………少々
- A
- ・ 水……………600ml
 - ・ 中華スープの素……………大さじ1
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① れんこんは幅3mmの半月切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて3分ほど加熱する。わかめをそのまま加えて火をとめ、器に盛り付ける。仕上げにごま油をかけ、ごまをふる。