



2人分

10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	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	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) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (いずみ生協 は240g)	全量
冷蔵	トマト風味のあっさりキーマカレー	1セット			全量
	赤紫の野菜ミックス (※いずみ生協はミックスサラダ)	1袋			全量
	ちくわ		4本		全量
青果	たまねぎ		1/4個	1/4個	1/2個
	人参		1/2本	1/2本	1本
	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
	ピーマン			1/2袋	1/2袋
常温	伊勢志摩産カットわかめ	1/4袋 (約2g)		1/4袋 (約2g)	1/2袋 (約4g)

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 ・みそ
・ごま ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(適量) ・卵(2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
サブ

トマト風味の あっさりキーマカレー

約15
分

わかめサラダ

6
分

！ サブのわかめは、たっぷりの水で戻しましょう。



1日目

764kcal
(1人分)

『トマト風味のあっさりキーマカレー』

材料

●トマト風味のあっさりキーマカレー…1セット
・オリーブオイル……………大さじ1/2
・塩……………少々
・こしょう……………少々
・ご飯……………適量

作り方

① 包材通りに調理する。

『わかめサラダ』

材料

●赤紫の野菜ミックス……………1袋
(※いずみ生協はミックスサラダ)
●伊勢志摩産カットわかめ……………1/4袋(約2g)

A

・オリーブオイル……………大さじ2
・酢……………大さじ1
・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。
② 器に野菜ミックス、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
サブ

ぶりと根菜の 炊き合わせ

ちくわの卵とじ

19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
589kcal
(1人分)

メイン
サブ

牛カルビ 野菜炒め

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
486kcal
(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

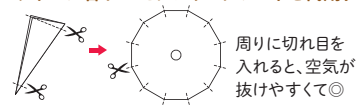
『ぶりと根菜の炊き合わせ』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………4切
 - 人参……………1/2本
 - れんこん※……………2/3
 - ・ サラダ油……………大さじ1
 - ・ 水……………大さじ1
- A
- ・ 水……………150ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ みりん……………大さじ2
 - ・ 酒……………大さじ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 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3分半加熱する。解凍したぶりは水気を拭く。
- ② 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。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



周りに切れ目を入
れると、空気が
抜けやすくて◎

『ちくわの卵とじ』

- 材料
- ちくわ……………4本
 - たまねぎ……………1/4個
 - ・ 卵……………2個
 - ・ 七味……………お好み
- A
- ・ 水……………100ml
 - ・ しょうゆ……………小さじ1
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2

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。

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 ……200g
(※いずみ生協は牛角 厚切りカルビ ……240g)
 - たまねぎ……………1/4個
 - 人参……………1/2本
 - ピーマン……………1/2袋
 - ・ サラダ油……………小さじ2
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々
- A
- ・ 酒……………小さじ1
 - ・ みそ……………小さじ1/2

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（小さじ1）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（小さじ1）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……………1/4袋（約2g）
 - ・ ごま油……………少々
 - ・ ごま……………少々
- A
- ・ 水……………400ml
 - ・ 中華スープの素……………小さじ2
 - ・ しょうゆ……………小さじ1
- ※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。

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