



2人分

11月3回

今週のレシピは
フードコーディネーター
倉 麻里子さん



北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

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	七種のごろごろ具材のがんも	4個			4個
	あい鴨鍋セット (※コープしがは国産都鴨かも鍋セット) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	ささがきごぼう		2/3袋	1/3袋	全量
	フライパンでできるさばのり塩味 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	酢の物ベース		1袋		全量
青果	大根 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/2	1/6	1/3	全量
	ミニトマト	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	生姜	1片	2片		3片
	ピーマン	2/3袋		1/3袋	全量
	小松菜	1/3袋		2/3袋	全量
	白ねぎ 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	とりそぼろ	1個		1個	全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・たかの爪

ご自宅で用意する食材

・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 がんもと大根の炊き合わせ

22分

サブ やみつき生ピーマン肉だれがけ

8分

！サブのピーマンは、ラップをして電子レンジ(600W)で3分ほど加熱すると苦味が気にならず、食べやすくなります。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『がんもと大根の炊き合わせ』

材料

- 七種のごろごろ具材のがんも.....4個
- 大根※.....1/2
- 小松菜.....1/3袋
- 水.....大さじ2

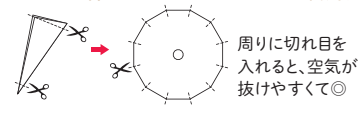
- A
- ・水.....500ml
 - ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・みりん.....大さじ2
 - ・和風だしの素.....小さじ1

※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 大根は幅2cmの半月切りにし、耐熱容器に並べる。水を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。小松菜は長さを5cmに切る。
- ② 鍋にA、①、凍ったままのがんもを入れて落としぶたをし、中火にかける。沸騰したら弱火にして10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♪



大根は角を1〜2mmほど削ぐようにむいて面取りをすることで煮くずれしにくくなります。

『やみつき生ピーマン肉だれがけ』

材料

- とりそぼろ.....1個
- ピーマン.....2/3袋
- ミニトマト.....1/3袋
- 生姜.....1片

- A
- ・ごま油.....大さじ2
 - ・酢.....小さじ2
 - ・こしょう.....少々
 - ・たかの爪.....適量

作り方

- ① ピーマンは縦に4等分に切り、ミニトマトは半分に切る。生姜はみじん切りにする。Aのたかの爪は輪切りにする。
- ② ボウルにA、生姜を入れて混ぜ合わせる。
- ③ 皿にピーマン、ミニトマトを盛り付け、とりそぼろをのせて②をかける。

明日の下準備 ※ あい鴨鍋セット(※コープしがは国産都鴨かも鍋セット)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

鴨ねぎ鍋

19分

野菜でさっぱり酢の物

7分

！メインは、薬味としてお好みで山椒を加えるとさらにおいしくなりますよ！

2日目
536kcal
(1人分)



※調理イメージは1人分です。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鴨ねぎ鍋』

- 材料
- 前日解凍 あい鴨鍋セット……………1袋
(※コープしがは国産都鴨かも鍋セット)
 - 白ねぎ※……………2/3
 - 生姜……………2片
 - ささがきごぼう……………2/3袋
 - あい鴨鍋セット添付のつゆ……………2袋
(※コープしがは国産都鴨かも鍋セット添付のつゆ)
 - 水……………1800ml
- A
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは長さを5cmに切る。生姜はすりおろす。
 - ② フライパンを油を入れずに中火で熱し、白ねぎを焼き目がつくまで片面3分ずつ焼く。
 - ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままのささがきごぼうを入れ、ふたをせずに3分煮込む。解凍した鴨鍋セットの鴨肉、②を加えて鴨肉の色が変わるまで中火のままさらに3分ほど煮込む。生姜を添えていただく。

『野菜でさっぱり酢の物』

- 材料
- 酢の物ベース……………1袋
 - 大根※……………1/6
 - ミニトマト……………1/3袋
- ※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 大根は幅2mmの千切りにする。ミニトマトは4等分に切る。
 - ② ボウルに①、酢の物ベースを入れて和える。

明日の下準備 》》フライパンでできるさばのり塩味は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

青のり香る焼きさば
みぞれがけ

17分

とりそぼろ
ミニオムレツ

16分

！サブの卵は、しっかり熱したフライパンでかき混ぜずに広げると破れにくくなります。

3日目
790kcal
(1人分)



段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『青のり香る焼きさば みぞれがけ』

- 材料
- 前日解凍
フライパンでできるさばのり塩味……………1袋
 - 小松菜……………2/3袋
 - 大根※……………1/3
 - 白ねぎ※……………1/3
 - ミニトマト……………1/3袋
 - サラダ油……………大さじ2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々
 - 水……………100ml
 - 酒……………大さじ1+1/2
 - しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - みりん……………大さじ1+1/2
- A
- ※大根、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 大根はすりおろして水気を切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにし、小松菜は長さを5cmに切る。
 - ② Aを耐熱容器に入れてさっと混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
 - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、白ねぎ、小松菜を3分ほど炒める。塩・こしょうをふって味を調べ、皿に盛り付ける。
 - ④ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍したさばを皮目を下にして3分焼く。裏返して中火のままさらに2分焼き、③の皿に盛り付ける。
 - ⑤ 大根おろしをのせて②をかけ、ミニトマトを添える。

『とりそぼろミニオムレツ』

- 材料
- とりそぼろ……………1個
 - ピーマン……………1/3袋
 - ささがきごぼう……………1/3袋
 - 卵……………2個
 - サラダ油……………大さじ2
 - ケチャップ……………適量
 - しょうゆ……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1
 - 酒……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 水……………小さじ2
 - マヨネーズ……………小さじ2
- A
- B

- 作り方
- ① ピーマンは8mm角の色紙切りにして耐熱容器に入れ、凍ったままのささがきごぼう、Aを加えて混ぜ合わせる。ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。とりそぼろを加えて混ぜる。
 - ② ボウルに卵を割り入れ、Bを加えて混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を1/2量流し入れて広げる。半熟状になったら①を1/2量フライパンの半分に入れ、火をとめて包むように卵を半分折って形を整える。残りも同様に調理する。
 - ④ 皿に盛り付け、ケチャップをかけていただく。

11月3回 2人分