



2人分

11月4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	国産具材のロールキャベツ	4個			全量
	豚ヒレ西京味噌漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g (※いずみ生協 は180g)		全量
	皮がパリッと海鮮春巻			6本	6本
冷蔵	ごぼうサラダ	1袋			1袋
	ハーフベーコン	1パック		1パック	2パック
	京のおぼろ豆腐(たれ付き)		1パック		全量
青果	カット済みブロッコリー	1袋			全量
	ベビーリーフ	1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		1/3	2/3	全量
	カレーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	チンゲン菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	オクラ			1袋	全量
	ホホワイトソース	1缶			全量

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 ・しょうゆ ・塩 ・こしょう
・中華スープの素 ・顆粒コンソメ ・からし
・ブラックペッパー(お好み)

●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 ロールキャベツの クリームシチュー

24分

サブ ごぼうサラダ

2分

- ！メインのベーコンは、しっかり焼き色がつくくらいまで炒めると香ばしさとコクがプラス！
- ！メインは、水の代わりに牛乳(300ml)にするとクリーミーに仕上がりますよ。

段取りメモ

メインの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

『ロールキャベツのクリームシチュー』

材料

- 国産具材のロールキャベツ 4個
- カット済みブロッコリー 1袋
- ハーフベーコン 1パック
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ホホワイトソース 1缶
- ・水 250ml
- ・顆粒コンソメ 小さじ1

作り方

- ① ベーコンは幅2cmに切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を焼き色がつくまで2分ほど炒める。Aを加えてよく混ぜ、凍ったままのロールキャベツを重ならないように、巻き終わりを下にして加え、中火のままふたをする。沸騰したらアクをとり、弱火にしてこがさないように時々混ぜながら15分煮込む。ブロッコリーを加え、弱火のままふたをしてさらに5分煮込む。

『ごぼうサラダ』

材料

- ごぼうサラダ 1袋
- ベビーリーフ 1袋
- ・ブラックペッパー お好み

作り方

- ① ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、ごぼうサラダと一緒に器に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。

1日目

486kcal
(1人分)

明日の下準備 》豚ヒレ西京味噌漬けは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

豚ヒレ
西京味噌漬け

サブ

おぼろ豆腐

12分

12分

2日目

364kcal
(1人分)

！

メインの豚肉は、味噌の力でやわらかく、ジューシーに焼けますよ。

！

サブは、お好みでおろし生姜やかつお節をかけてもOK！

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

『豚ヒレ西京味噌漬け』

材料

●前日解凍

豚ヒレ西京味噌漬け …… 200g
(※いずみ生協は180g)

●カラーピーマン …… 1/2袋

●チンゲン菜 …… 1/2袋

●サラダ油 …… 大さじ2

A

・しょうゆ …… 小さじ1/2

・塩 …… 少々

・こしょう …… 少々

作り方

①カラーピーマンは縦に半分に切り、チンゲン菜は芯をつけたまま縦に4等分に切る。

②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えてかるく炒め合わせ、皿に盛り付ける。

③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、解凍した豚ヒレ西京味噌漬けを弱火で片面2分ずつ焼く。②の皿に盛り付ける。

『おぼろ豆腐』

材料

●京のおぼろ豆腐(たれ付き) …… 1パック

●白ねぎ※ …… 1/3

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

①おぼろ豆腐は包材通りに温める。白ねぎは幅2mmの輪切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で40秒加熱する。

②①を1/2量ずつ器に盛り付け、おぼろ豆腐添付のたれを1/2量ずつかけていただく。

メイン

海鮮春巻

サブ

シャキッとチンゲン菜の
中華スープ

18分

8分

！

メインは、Aにお好みでレモンやすだちをしぼって、さっぱりいただくのも◎

！

メインのオクラは、丸ごと揚げ焼きにする時は穴をあけておくで破裂しませんよ。

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

『海鮮春巻』

材料

●皮がパリッと海鮮春巻 …… 6本

●白ねぎ※ …… 2/3

●カラーピーマン …… 1/2袋

●オクラ …… 1袋

・サラダ油 …… 適量

・しょうゆ …… 適量

・からし …… 適量

A

・ごま油 …… 大さじ1

・中華スープの素 …… 小さじ1

・塩 …… 少々

作り方

①白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。カラーピーマンは縦に幅8mmに切り、白ねぎと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。Aを加えて和え、皿に盛り付ける。オクラはがくをむいてつまようじなどで数力所穴をあける。

②フライパンに深さ1cmほどのサラダ油を入れて中火で熱し、オクラを1分ほど揚げ焼きにする。①の皿に盛り付ける。

③フライパンに残った油(春巻が半分浸かるくらい)を中火で熱し、凍ったままの春巻を片面約3分ずつ加熱する。②の皿に盛り付ける。

④からし、しょうゆを添えて、春巻につけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」

・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」

・180度…入れてすぐに「パチパチ」

『シャキッとチンゲン菜の中華スープ』

材料

●ハーフベーコン …… 1パック

●チンゲン菜 …… 1/2袋

・ごま油 …… 小さじ1

A

・水 …… 400ml

・中華スープの素 …… 小さじ2

・しょうゆ …… 小さじ1

・塩 …… 少々

・こしょう …… 少々

作り方

①チンゲン菜は長さを5cmに切る。ベーコンは幅1cmに切る。

②鍋にごま油を中火で熱し、①を2分炒める。Aを加え、沸騰したら弱火にして1分ほど加熱する。

11月4回 2人分