



・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。

📣 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。

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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



27
分

(2分)

！メインのベーコンは、しっかり焼き色がつくら
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。



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 8個
- カット済みブロッコリー 1袋
- ハーフベーコン 2パック
- ・オリーブオイル 小さじ1

A

- 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18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..... 2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。

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

12分

サブ

おぼろ豆腐

12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！

2日目
367kcal
(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

『豚ヒレ西京味噌漬け』

材料

● 前日解凍 豚ヒレ西京味噌漬け …… 400g
(※いずみ生協は360g)

● 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3

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3等分に切り、チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6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2)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。

② ①を1/3量ずつ器に盛り付け、おぼろ豆腐添付のたれを1/3量ずつかけていただく。



メイン

海鮮春巻

20分

サブ

シャキッとチンゲン菜の中華スープ

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。

3日目
483kcal
(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

『海鮮春巻』

材料

● 皮がパリッと海鮮春巻 …… 10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

※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 大きめのフライパンに深さ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包材通りに加熱する。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 …… 2パック

● チンゲン菜 …… 1/2袋

● ごま油 …… 大さじ1/2

A

・ 水 …… 600ml

・ 中華スープの素 …… 大さじ1

・ しょうゆ …… 大さじ1/2

・ 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。