



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	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 (※いづみ生協 は180g)		全量
	皮がパリッと海鮮春巻			6本	6本
冷蔵	鶏とほうれん草のまろやかクリームシチュー	1セット			全量
	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	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
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	チンゲン菜		1/2袋	1/2袋	全量
	オクラ			1袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・塩 ・こしょう ・中華スープの素
・からし ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・牛乳

●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 鶏とほうれん草の
まろやかクリームシチュー

約20
分

サブ ごぼうサラダ
カリカリベーコン

10
分

！ サブのベーコンはカリカリに焼くことで食感
のアクセントになりますよ。

1日目

582kcal
(1人分)

『鶏とほうれん草のまろやかクリームシチュー』

材料

- 鶏とほうれん草の
まろやかクリームシチュー …… 1セット
- ・水 …… 350ml
- ・牛乳 …… 100ml

作り方

- ① 包材通りに調理する。

『ごぼうサラダカリカリベーコン』

材料

- ハーフベーコン …… 1パック
- 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 ベーコンは幅1cmに切り、アルミホイルの上に並べる。トースターでカリカリになるまで6分ほど焼く。
- ② 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、①をのせる。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



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
364kcal
(1人分)

メイン 海鮮春巻

18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と破裂しませんよ。

3日目
472kcal
(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 …… 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。
 - ② ①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。

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
- ※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 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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

- 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。