



2人分

12月1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	シーフードミックス	1袋			全量
	オクラと芽かぶの山芋和え 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		2袋
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 約186g)	100g (※いずみ生協・ わかやま生協は 約93g)	全量
	ピーマン肉詰め			6個	全量
冷蔵	フレッシュモッツアレラ	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	人参	1/2本	1本	1/2本	2本
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	ブロッコリー	房 2/3株分 芯 1/2株分		房 1/3株分 芯 1/2株分	全量
	白菜 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	炊き込みパエリアの素	1袋			全量
	コンスープ	1袋			全量
	オーガニック無調整豆乳	250ml	750ml		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 ・酒 ・しょうゆ ・酢
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・ボン酢 ・ウスターソース
・ケチャップ ・ごま ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・米(3合)

●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 シーフードパエリア

※炊飯時間を除く

23分

サブ1 モッツアレラサラダ

7分

サブ2 豆乳コンスープ

4分

- ① メインは、多めにできるので次の日のお弁当にも◎
- ② メインの米は、ざるに上げて15分置かなくても、水を50ml足して炊飯すればOK。

段取りメモ

メインの①、②、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『シーフードパエリア』

材料

●シーフードミックス 1袋
●たまねぎ 1/2個
●ぶなしめじ 1/2袋
●ブロッコリーの房 2/3株分
●ブロッコリーの芯 1/2株分
●炊き込みパエリアの素 1袋
・米 3合
・水 300ml+小さじ1
※残りのブロッコリーの芯は3日目に使用。

作り方

- ① 水洗いした米はざるに上げて約15分置く。たまねぎは幅8mmの角切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② ①、凍ったままのシーフードミックス、パエリアの素、水(300ml)を包材通りに炊飯器に入れて炊く。
- ③ ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの拍子木切りにする。耐熱容器に入れて水(小さじ1)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ④ 炊き上がった②を皿に盛り付け、その上に③を盛り付ける。

※上記のレシピは具が多いので5合炊き以上をご使用ください。[2合で炊く場合]具材の分量はそのまま、包材通りに炊いてください。

『モッツアレラサラダ』

材料

●ベビーリーフ 1袋
●人参 1/2本
●フレッシュモッツアレラ 1袋
・オリーブオイル 適量
・塩 少々
・こしょう 少々

作り方

- ① 人参はピーラーでリボン状にむき、ベビーリーフはさっと水洗いして器に盛り付ける。
- ② モッツアレラは食べやすい大きさに手でちぎって①に盛り付ける。塩・こしょうをふり、オリーブオイルをかける。



人参はピーラーでむくと、味なじみがよくボリューム感も出て食べやすいですよ。

『豆乳コンスープ』

材料

●コンスープ 1袋
●オーガニック無調整豆乳 250ml
・ブラックペッパー お好み

作り方

- ① 鍋にコンスープ、豆乳を入れて中弱火にかけ、こがさないように混ぜながら沸騰しない程度に3分ほど加熱する。
- ② 器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》 国産豚小間切れ200g(※いずみ生協・わかやま生協は約186g)、
オクラと芽かぶの山芋和え2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

791kcal
(1人分)



メイン

豆乳
豚しゃぶしゃぶ

13分

サブ

オニオンスライス
ねばねばがけ

9分

！メインの豆乳は沸騰させると分離してしまうので、弱火で加減を見ながら調整してください。

2日目

557kcal
(1人分)

※調理イメージは2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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豆乳豚しゃぶしゃぶ』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ……………200g
(※いずみ生協・わかやま生協は約186g)
- 人参……………1本
- 白菜※……………2/3
- ぶなしめじ……………1/2袋
- オーガニック無調整豆乳……………750ml
- 水……………200ml
- ごま……………大さじ2
- 和風だしの素……………小さじ2

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は幅4cmのざく切りにし、人参はピーラーでリボン状にむく。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、ふつふつしてきたら弱火にして①を加えて3分ほど煮る。解凍した豚肉をしゃぶしゃぶしていただく。

『オニオンスライスねばねばがけ』

材料

- 前日解凍 オクラと芽かぶの山芋和え…2袋
- たまねぎ……………1/2個
- ポン酢……………適量

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を切る。
- ②①、解凍した山芋和えを器に盛り付け、ポン酢をかけていただく。

明日の下準備 》》 国産豚小間切れ100g(※いずみ生協・わかやま生協は約93g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

ピーマン肉詰め
玉ねぎ炒め

19分

サブ

白菜と豚肉の
レンジ蒸し

11分

！メインのAのウスターソースは、しょうゆ(大さじ1)に代えてもOK。

3日目

416kcal
(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

『ピーマン肉詰め玉ねぎ炒め』

材料

- ピーマン肉詰め……………6個
- たまねぎ……………1/2個
- ブロッコリーの房……………1/3株分
- ブロッコリーの芯……………1/2株分
- サラダ油……………大さじ1
- 水……………大さじ1
- ケチャップ……………大さじ1
- ウスターソース……………大さじ1
- 水……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1

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。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、凍ったままのピーマン肉詰めに包材通りに焼いて一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、①、水を加えてふたをする。沸騰したら弱火にして3分蒸し焼きにする。Aを加えて中火にし、沸騰したら②を戻し入れ、さっとからめる。

『白菜と豚肉のレンジ蒸し』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ……………100g
(※いずみ生協・わかやま生協は約93g)
- 人参……………1/2本
- 白菜※……………1/3
- 酒……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- 酢……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①人参は幅3mmのうす切りにする。白菜、人参、解凍した豚肉、白菜の順に重ね、長さを4cmほどに切る。
- ②①を耐熱皿に並べ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

12月1回 2人分