3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
河合（かわい） 明日香（あすか）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	2袋			全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g （※いずみ生協・わかやま生協は約280g）		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		4袋		全量
	ピーマン肉詰め			12個	全量
冷蔵	フレッシュモッツァレラ	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	しいたけ		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個	1/2個	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		2/3玉	1/3玉	全量
常温	炊き込みパエリアの素	1袋			全量
	コーンスープ	1袋			全量
	オーガニック無調整豆乳	250㎖	750㎖		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　・ポン酢　・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!

1日目

683kcal（1人分）

メイン　シーフードパエリア　23分　※炊飯時間を除く
サブ1　モッツァレラサラダ　7分
サブ2　豆乳コーンスープ　4分

メインは、多めにできるので次の日のお弁当にも◎

メインの米は、ざるに上げて15分置かなくても、水を50㎖足して炊飯すればOK。

段取りメモ
メインの❶、❷、サブ1の❶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……2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……300㎖+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
❶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。
❷①、凍ったままのシーフードミックス、パエリアの素、水（300㎖）を包材通りに炊飯器に入れて炊く。
❸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。
❹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で、包材通りに炊いてください。

『モッツァレラサラダ』

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

作り方
❶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。
❷モッツァ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。

『豆乳コーンスープ』

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

作り方
❶鍋にコーンスープ、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。
❷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、オクラと芽かぶの山芋和えは冷蔵庫に移して解凍しておく

※調理イメージは3人分です。

2日目

513kcal（1人分）

メイン 豆乳 豚しゃぶしゃぶ ◀14分

サブ オニオンスライス ねばねばがけ ◀11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。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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……300g（※いずみ生協・わかやま生協は約280g）
- ●人参……1本
- ●白菜……2/3玉
- ●ぶなしめじ……1/2袋
- ●しいたけ……1/2袋
- A
  - ●オーガニック無調整豆乳……750㎖
  - ・水……200㎖
  - ・ごま……大さじ2
  - ・和風だしの素……小さじ2

作り方

❶白菜は幅4cmのざく切りにし、しいたけは半分に切る。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。

❷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…4袋
- ●たまねぎ……1個
- ・ポン酢……適量

作り方

❶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。

❷①、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。

3日目

331kcal（1人分）

メイン ピーマン肉詰め 玉ねぎ炒め ◀19分

サブ 彩り野菜のレンジ蒸し ◀13分

メインのAのウスターソースは、しょうゆ（大さじ1+1/2）に代えてもOK。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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……12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+1/2
- ・水……大さじ1
- A
  - ・ケチャップ……大さじ1+1/2
  - ・ウスターソース……大さじ1+1/2
  - ・水……小さじ2
  - ・砂糖……大さじ1/2

作り方

❶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。

❷大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、凍ったままのピーマン肉詰めを包材通りに焼いて一度取り出す。

❸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。

『彩り野菜のレンジ蒸し』

材料

- ●人参……1/2本
- ●白菜……1/3玉
- ●しいたけ……1/2袋
- ・酒……大さじ1
- A
  - ・しょうゆ……大さじ1/2
  - ・酢……大さじ1/2
  - ・ごま油……大さじ1/2

作り方

❶人参は幅3mmのうす切りにする。しいたけは幅5mmのうす切りにする。白菜、人参、しいたけ、白菜の順に重ね、長さを3cmほどに切る。

❷①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5分加熱する。皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。