



2人分

12月2回

今週のレシピは
フードコーディネーター
くらまきりこ
倉麻里子さん



北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ぶるもち水餃子		1/2袋		1/2袋
	薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 伊勢うまいネ豚ロースうすぎり) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			220g	全量
	骨取りさばのみぞれ煮			2袋	2袋
冷蔵	ローストビーフ切り落とし(ソース付き)	1パック			全量
	あらびきポークウインナー	1袋	1袋		全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
青果	ペペーリーフ	1袋			全量
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	ミニトマト	1/3袋	2/3袋		全量
	人参	1/2本		1/2本	1本
	ほうれん草		1/2袋	1/2袋	全量
常温	スパゲッティ	200g			200g

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 ・塩 ・こしょう ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ケチャップ ・みそ ・顆粒コンソメ ・七味
・ブラックペッパー(お好み) ・ラー油(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

●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
サブ

ナポリタン

21分

ローストビーフサラダ

2分

! メインのBのケチャップは、炒めることで酸味が飛んでまろやかな味わいになります。



1日目

765kcal
(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

『ナポリタン』

材料

- あらびきポークウインナー.....1袋
- たまねぎ.....1/4個
- 人参.....1/2本
- スパゲッティ.....200g
- ・卵.....2個
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・サラダ油.....小さじ1
- ・ブラックペッパー.....お好み

- A
- ・水.....2000ml
 - ・塩.....小さじ2
- B
- ・ケチャップ.....大さじ5
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ1/2

作り方

- たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、人参は幅3mmの細切りにする。ウインナーは幅5mmの斜め切りにする。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらスパゲッティを包材通りにゆでる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れてふたをする。中火のまま3分ほど焼き、目玉焼きを作って取り出す。
- フライパンをさっと拭き、オリーブオイルを中火で熱し、①を5分炒め、火が通ったらBを加えてさっと炒める。
- ②を加えて炒め合わせ、器に盛り付けて③をのせる。お好みでブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

『ローストビーフサラダ』

材料

- ローストビーフ切り落とし(ソース付き).....1パック
- ペペーリーフ.....1袋
- ミニトマト.....1/3袋

作り方

- ペペーリーフはさっと水洗いし、水気を切る。
- 器に①、ローストビーフ、ミニトマトを盛り付ける。ローストビーフ添付のソースをかける。

メイン

水餃子

13分

サブ

ウインナーとトマトの中華炒め

10分

！サブは、ごま油をオリーブオイルに代えるとあっさりとした味わいになりますよ。

2日目

460kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『水餃子』

材料

- ぶるもち水餃子……………1/2袋
- ほうれん草……………1/2袋
- えのき……………1/2袋
- ・ごま油……………小さじ2
- ・こしょう……………少々
- ・ラー油……………お好み

- A
- ・水……………400ml
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ2

作り方

- ①ほうれん草は長さを4cmに切る。えのきは長さを半分に切り、手でさく。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子、えのきを入れてふたはせず、中火のまま5分加熱する。
- ③ほうれん草を加えてひと煮立ちしたらこしょうをふり、ごま油を加えて味を調え、器に盛り付ける。お好みでラー油をかけていただく。

『ウインナーとトマトの中華炒め』

材料

- あらびきポークウインナー……………1袋
- ミニトマト……………2/3袋
- たまねぎ……………1/4個
- ・ごま油……………大さじ1
- ・中華スープの素……………小さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。ウインナーは斜め半分に切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を3分炒める。中華スープの素を加えてさっと炒め合わせる。

明日の下準備 》 薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースうすぎり)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

さばのみぞれ煮

14分

サブ

豚汁

16分

！サブは、豚肉を炒めて出た脂で野菜を炒めることでおいしくなります。

3日目

656kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを湯せんしている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さばのみぞれ煮』

材料

- 骨取りさばのみぞれ煮……………2袋
- ほうれん草……………1/2袋

作り方

- ①ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水洗いをしてアクを抜き、水気をしぼって長さを4cmに切る。
- ②凍ったままのさばのみぞれ煮は包材通りに湯せんし、器に盛り付けて①を添える。

『豚汁』

材料

- 前日解凍
- 薩摩もちもち豚モモしゃぶしゃぶ用……………220g
(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースうすぎり)
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………1/2本
- えのき……………1/2袋
- ・みそ……………大さじ2
- ・ごま油……………大さじ1
- ・七味……………適量

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、人参は幅5mmのいちよう切りにする。えのきは長さを半分に切り、手でさく。
- ②鍋にごま油を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒める。色が変わったらたまねぎ、人参を加えてさっと炒める。
- ③A、えのきを加えてふたはせず、中火のまま5分加熱する。野菜に火が通ったら一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、七味をふる。

- A
- ・水……………400ml
 - ・和風だしの素……………小さじ1