



3人分

12月3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。

品名		1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ローストチキン(上骨なし)	3本			3本
	サーモンたたき丼(たれ付き)	2食			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 (※いづみ生協・わかやま生協は 360g)		全量
	骨とりかれいのサクサク唐揚げ			2袋	全量
冷蔵	エリンギ			1袋	全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
	じゃがいも	2個 (約200g)	1個 (約100g)		3個 (約300g)
	ブロッコリー	房 1/2株分	房 1/2株分 芯 1株分		全量
	たまねぎ	1/4個	3/4個	1個	2個
	ベビーリーフ	1/2袋		1/2袋	全量
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	イタリア産カットトマト		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油
- ・オリーブオイル
- ・酒
- ・しょうゆ
- ・砂糖
- ・塩
- ・こしょう
- ・片栗粉
- ・マヨネーズ
- ・ケチャップ
- ・顆粒コンソメ
- ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(3個)

スマホで
レシピを
CHECK!



●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。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



今回の
レシピを
評価してね♪

スマホで
レシピを
CHECK!



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。

ローストチキンと ほくほく野菜

25分

アボカドサーモンの まったくりサラダ

12分

●メインはチキンの持ち手を飾って、クリス
マス感UP!

●サブのアボカドはつぶしながら混ぜ合わ
せることでサーモンとなじみ、味がからみ
やすくなります。



段取りメモ

サブの①、②、メインの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

『ローストチキンとほくほく野菜』

材料

- ローストチキン(上骨なし) 3本
 - じゃがいも 2個(約200g)
 - ブロッコリーの房 1/2株分
 - ・サラダ油 大さじ3
 - ・水 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・ケチャップ お好み
- ※ブロッコリーの芯は2日に使用。

作り方

- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。じゃがいもは皮をむいて幅1.5cmのくし切りにし、さっと水にさらす。ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、水気を切る。
- ②凍ったままのローストチキンは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で11分加熱し、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいもを並べて3分揚げ焼きにし、裏返してさらに2分焼く。ブロッコリーを加えて1分揚げ焼きにしたら塩・こしょうをふり、②の皿に盛り付ける。お好みでケチャップにつけてください。

『アボカドサーモンのまったくりサラダ』

材料

- サーモンたたき丼(たれ付き) 2食
- アボカド 1玉
- ベビーリーフ 1/2袋
- たまねぎ 1/4個

作り方

- ①凍ったままのサーモンたたき丼は包材通りにため水で解凍する。
- ②たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、たまねぎと一緒に器に盛り付ける。
- ③アボカドは大きめのスプーンでくっつてボウルに入れ、①、サーモンたたき丼添付のたれを加えて、アボカドをつぶしながら混ぜ合わせる。②にのせていただく。



アボカドはスプーンで
くっつければ手も汚れず簡単ですよ。

明日の下準備 》》 国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

661kcal
(1人分)

メイン 豚こまボールのトマトスープ

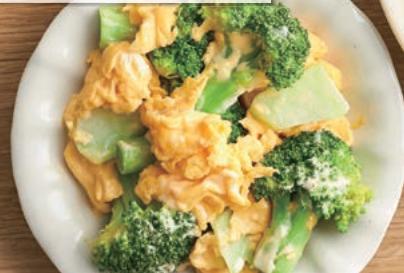
24分

サブ ブロッコリーと煎り卵の和えサラダ

9分

● メインの豚こまボールは、こんがり焼くことでスープのうまみがぐっと増します。

● メインは、お好みで粉チーズをかけておいしいですよ。



2日目

583kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『豚こまボールのトマトスープ』

材料

● 前日解凍	国産豚小間切れ	300g
(※いづみ生協・わかやま生協は360g)		
● たまねぎ		3/4個
● ジャガイモ		1個(約100g)
・オリーブオイル		大さじ1+1/2
・片栗粉		大さじ1
・酒		大さじ1/2
A [● イタリア産カットトマト	1パック	
・水		500ml
・ケチャップ		大さじ2
・顆粒コンソメ		大さじ1+1/2
・塩		少々

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅1.5cmのくし切りにする。じゃがいもは皮をむいてひと口大の乱切りにする。
- ② 解凍した豚肉、片栗粉、酒をボウルに入れて混ぜ合わせ、ひと口大のボール状に丸める。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を転がしながら5分ほど焼く。こんがり焼き色がついたら、①を加えて中火のままさらに2分炒める。
- ④ Aを加えてふたをし、沸騰したら中弱火にして8分ほど煮込む。

『ブロッコリーと煎り卵の和えサラダ』

材料

● ブロッコリーの房		1/2株分
● ブロッコリーの芯		1株分
・卵		3個
・マヨネーズ		大さじ2
・サラダ油		大さじ1/2
A [・水		大さじ1
・塩		小さじ1/4

作り方

- ① ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいてひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れる。Aを加えて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きめ混ぜながら煎り卵を作る。
- ③ ボウルに①、②、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

2日目 かれいの唐揚げ

13分

サブ こんがりとろとろ オニオンステーキ

12分

● サブのたまねぎは、つまようじでとめておくと調理しやすいですよ。

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

『かれいの唐揚げ』

材料

● 骨とりかれいのサクサク唐揚げ	2袋
● ベビーリーフ	1/2袋
● スナップえんどう	1袋
・サラダ油	大さじ7
・水	小さじ1
・塩	好み
・こしょう	好み

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れる。水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ② スナップえんどうの粗熱がとれたら、手でさやを開いて①の皿に盛り付ける。



スナップえんどうはおしゃり側からへた側に、へた側からおしゃり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

- ③ 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれいの唐揚げを包材通りに焼く。かれいに焼き色がついたら②の皿に盛り付ける。好みで塩・こしょうにつけてください。

『こんがりとろとろ オニオンステーキ』

材料

● エリンギ	1袋
● たまねぎ	1個
・サラダ油	大さじ1
・ブラックペッパー	好み
A [・しょうゆ	大さじ1+1/2
・砂糖	大さじ1
・水	大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。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。エリンギは縦に幅8mmのうす切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を重ならないように並べ、片面約2分ずつ焼く。Aを加えて中火のまま1分ほど煮からめる。皿に盛り付け、好みでブラックペッパーをふる。