



3人分

2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	豚肩ロース包み焼き	15個			15個
	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
冷蔵	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (※いすみ生協・わかやま生協は350g)	全量
	もやしミックス	1袋			全量
青果	絹厚揚げ	4個			全量
	まろやかキムチ	1/3パック	1/3パック		2/3パック
常温	玉ねぎ天			5枚	全量
	田楽みそおでん			2パック	全量
青果	カラーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	にら	1/3袋	2/3袋		全量
常温	大根	1/6本		1/2本	2/3本
	なす		3本		全量
常温	れんこん 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
	チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)		1セット		全量

ご自宅で用意する調味料

- ・ごま・ごま油・しょうゆ・みりん・サラダ油
- ・ブラックペッパー・塩・砂糖・酒・酢・かつお節(お好み)
- ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(1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!



今週のレシピは
フードスタイリスト
河合 明歩さん

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。

豚肩ロース包み焼きと ペッパー野菜炒め

16分

サブ1
パリふわ焼き厚揚げ
おろしにらだれかけ

15分

サブ2
キムチ

1分

! サブ1はトースターでじっくり焼くことで、パ
リッとした食感が楽しめますよ。



段取りメモ

メインの①、サブ1の①、②で食材の下準備→サブ1を焼いている間に→メインを仕上げる→サブ2、サブ1を仕上げる

『豚肩ロース包み焼きとペッパー野菜炒め』

材料

- 豚肩ロース包み焼き 15個
- もやしミックス 1袋
- カラーピーマン 1/2袋
- ・水 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- ・ブラックペッパー 適量

作り方

- ①カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、もやしミックスを入れて広げ、ふたをして強火のまま1分蒸し焼きにする。ふたをはずして①を加え、強火のまま2分炒める。塩・ブラックペッパーを加えて混ぜ合わせ、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、凍ったままの豚肩ロース包み焼きを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。

『パリふわ焼き厚揚げ おろしにらだれかけ』

材料

- 絹厚揚げ 4個
- にら 1/3袋
- 大根 1/6本
- A
 - ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酢 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1

作り方

- ①にらは長さを8mmに切る。耐熱容器にA、にらを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②大根はすりおろして水気をしぶる。絹厚揚げは1個ずつ半分に切る。
- ③アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで7分焼く。皿に盛り付け、大根おろしをのせて①をかけていただく。

『キムチ』

材料

- まろやかキムチ 1/3パック

作り方

- ①キムチは器に盛り付ける。

明日の下準備 ➜ むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

452kcal
(1人分)

カラフルえびチヂミ

29分

なすのナムルとキムチ

9分

! メインは辛いのが苦手な方は、添付の赤唐辛子を抜いてもOK!



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

『カラフルえびチヂミ』

材料

- チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)…1セット
 - 前日解凍**むきえび……………1袋
 - れんこん※……………1/3
 - にら……………2/3袋
 - カラーピーマン……………1/2袋
 - ・水……………200ml+適量
 - ・卵……………1個
 - ・サラダ油……………大さじ3
 - ・ごま油……………大さじ3
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①れんこんは幅3mmの半月切りにし、水(適量)に5分さらして水気を切る。にらは長さを4cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
- ②ボウルに水(200ml)、チヂミセットのチヂミ粉、卵を割り入れて混ぜる。①、好みでチヂミセット添付の赤唐辛子を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/3量を入れて包材通りに焼き、ごま油(大さじ1)をまわしかける。残りも同様に調理する。
- ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。チヂミセット添付のたれについていただく。

『なすのナムルとキムチ』

材料

- なす……………3本
- まろやかキムチ……………1/3パック
- ・ごま油……………大さじ1+1/2
- A [・ごま……………大さじ1
・塩……………小さじ1/3]

作り方

- ①なすは長さを半分に切り、縦に6等分に切る。
- ②耐熱容器に①、ごま油を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。Aを加えて和え、キムチと一緒に器に盛り付ける。



2日目

601kcal
(1人分)

大根と鶏肉の煮物

21分

焼れんこんとこんにゃくの田楽

18分

! メインは火をとめてから10分ほど置くと、味が染みてさらにおいしくなります。



3日目

589kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『大根と鶏肉の煮物』

材料

- 大根……………1/2本
- 前日解凍**国産若鶏モモ肉切り身…400g
(※いづみ生協・わかやま生協は350g)
- 玉ねぎ天……………5枚
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………大さじ1
- ・からし……………好み
- A [・水……………300ml
・しょうゆ……………大さじ3
・みりん……………大さじ3
・酒……………大さじ3]

作り方

- ①大根は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをして、電子レンジ(600W)で5分半加熱する。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を並べて片面2分ずつ焼く。A、①、玉ねぎ天を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま8分煮込む。器に盛り付け、好みでからしを添えていただく。

『焼れんこんとこんにゃくの田楽』

材料

- れんこん※……………2/3
 - 田楽みそおでん……………2パック
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・水……………適量
 - ・しょうゆ……………適量
 - ・かつお節……………好み
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①れんこんは幅5mmの輪切りにし、水に5分さらして水気を切る。
- ②田楽みそおでんは包材通りに3分ほどゆでて皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて片面4分ずつ焼く。②の皿に盛り付け、しょうゆをかけて好みでかつお節をかける。