



2人分

5月4日

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	豚ミンチ	200g			200g
	しらす干し 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1袋	1袋		2袋
	牛こまぎれ (※いずみ生協・わかやま生協は サロマ黒牛カタ切落し) 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160g)		全量
	国産骨取りさば昆布醤油漬 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4枚	全量
冷蔵	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	味付けおからベース			1袋	全量
	スプラウト			1袋	全量
青果	なす	2本			全量
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト	1個	1個		2個
	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	トマトのハヤシ		1袋		1袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん
・オリーブオイル ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒
・酢

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



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。

メイン なすとひき肉の甘辛炒め

12分

サブ1 トマトのしらすかけ

6分

サブ2 ふんわり卵のレタススープ

10分

① サブ2のレタスと卵は加熱しすぎず、ふわふわ卵を目安に火をとめて。



1日目

511kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『なすとひき肉の甘辛炒め』

材料

●豚ミンチ……………200g
●なす……………2本
●ピーマン……………1/2袋
●サラダ油……………大さじ2

A
●水……………大さじ3
●しょうゆ……………大さじ1
●みそ……………大さじ1
●みりん……………大さじ1
●酒……………大さじ1
●片栗粉……………小さじ1

作り方

①なす、ピーマンはひと口大の乱切りにする。
②フライパンにサラダ油を強火で熱し、凍ったままのミンチを3分炒める。①を加えてさらに3分炒め、Aをよく混ぜながら加え、強火のままさっと炒め合わせる。

『トマトのしらすかけ』

材料

●トマト……………1個
●しらす干し……………1袋

A
●ごま……………小さじ1
●ごま油……………小さじ1
●しょうゆ……………小さじ1

作り方

①凍ったままのしらすは流水で5分解凍する。トマトはひと口大の乱切りにする。
②トマトを器に盛り付けて解凍したしらすをかけ、混ぜ合わせたAをかける。

『ふんわり卵のレタススープ』

材料

●フリルレタス……………1/2袋
●新たまねぎ……………1/2個
●卵……………1個

A
●水……………400ml
●中華スープの素……………大さじ1/2
●塩……………少々
●こしょう……………少々

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。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらたまねぎを入れて3分加熱する。フリルレタスを加えて卵を溶き入れ、卵がふんわり浮いてきたら火をとめる。

明日の下準備 ※牛こまぎれ(※いずみ生協・わかやま生協はサロマ黒牛カタ切落し)、しらす干し1袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
トマトの
ハヤシライス

24分

サブ
しらすのせ
マヨドレサラダ

5分

！メインのトマトは、後から加えることでごろっと感が楽しめます。

2日目
793kcal
(1人分)



メイン
焼きさばと野菜の
だしマリネ

23分

サブ
オクラとまいたけのおから

7分

！メインは、香ばしく焼いたさばと野菜をさっぱりだしに漬け込んでお箸がとまらない一品に♪

3日目
599kcal
(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→メインを仕上げる

『トマトのハヤシライス』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ……………200g
 - (※いずみ生協・わかやま生協はサロマ黒牛カタ切落し…160g)
 - トマト……………1個
 - 新たまねぎ……………1/2個
 - まいたけ……………1/2袋
 - トマトのハヤシ……………1袋
 - ・ご飯……………茶碗2杯分
 - ・水……………450ml
 - ・サラダ油……………大さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにし、トマトはひと口に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、解凍した牛肉、たまねぎ、まいたけを5分炒める。
 - ③水を加えて沸騰したらアクをとり、弱火にしてふたをせずに10分煮込む。火をとめてルウを加えて溶かし、トマトを加える。再び弱火にかけ、とろみがつくまで時々かき混ぜながら3分ほど煮込む。
 - ④皿に温かいご飯を盛り付け、③をかける。

『しらすのせマヨドレサラダ』

- 材料
- 前日解凍 しらす干し……………1袋
 - フリルレタス……………1/2袋
 - オクラ……………1/2袋
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
 - ・オリーブオイル……………大さじ1
 - ・酢……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・ブラックペッパー……………少々

- 作り方
- ①オクラはがくをむき、幅5mmの斜め切りにして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ②器に①を盛り付け、解凍したしらすをのせて混ぜ合わせたAをかける。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを漬けている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『焼きさばと野菜のだしマリネ』

- 材料
- 前日解凍 国産骨取りさば昆布醤油漬…4枚
 - 新たまねぎ……………1個
 - ピーマン……………1/2袋
 - スプラウト……………1袋
 - ・サラダ油……………大さじ3
- A
- ・水……………150ml
 - ・酢……………大さじ4
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは芯をとらずに幅2cmのくし切りにする。ピーマンは幅5mmの輪切りにする。解凍したさばは水気を拭きとり、1枚ずつ半分に切る。
 - ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、たまねぎを片面3分ずつ焼く。ピーマンを加えてさらに1分焼き、取り出して②に入れて漬ける。
 - ④サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、さばを片面2分ずつ焼く。熱いうちに②に加えて5分漬ける。
 - ⑤液ごと器に盛り付け、スプラウトを添える。

『オクラとまいたけのおから』

- 材料
- 味付けおからベース……………1袋
 - オクラ……………1/2袋
 - まいたけ……………1/2袋
 - ・サラダ油……………小さじ2

- 作り方
- ①オクラはがくをむき、幅5mmの輪切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を2分炒める。おからベースを加えて中火のままさっと炒め合わせる。