

# 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	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	2袋	1袋		全量
	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		400g (※いずみ生協・ わかやま生協 は320g)		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			6枚	6枚
冷蔵	なすと豚肉のとろっと甘辛煮	1セット			全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	スプラウト			1袋	全量
	ぶなしめじ			1/2袋	1/2袋
	味付けおからベース			1袋	全量
青果	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト	1個	1個		2個
	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
	ピーマン			1/2袋	1/2袋
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 ・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  
 ・塩 ・砂糖 ・酢

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・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。



**メイン** なすと豚肉のとろっと甘辛煮 (約20分)

**サブ1** トマトのしらすかけ (7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  
290kcal (1人分)

## 『なすと豚肉のとろっと甘辛煮』

**材料**  
 ●なすと豚肉のとろっと甘辛煮……1セット  
 ・水………150ml+大さじ1  
 ・サラダ油………大さじ1

**作り方**  
 ①包材通りに調理する。

## 『トマトのしらすかけ』

**材料**  
 ●トマト………1個  
 ●しらす干し………2袋  
 ●水菜………1/2袋

**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。水菜は長さを5cmに切る。  
 ②水菜、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。

A  
 ・ごま………大さじ1/2  
 ・ごま油………大さじ1/2  
 ・しょうゆ………大さじ1/2

## 『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

**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。

A  
 ・水………600ml  
 ・中華スープの素………小さじ2  
 ・塩………少々  
 ・こしょう………少々

**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



2日目  
798kcal  
(1人分)

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 6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。

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 400g (※いずみ生協・わかやま生協はサロマ黒牛カタ切落し… 320g)
  - 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3杯分
  - 水 450ml
  - サラダ油 大さじ2

- 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
  - 水菜 1/2袋
- A
- マヨネーズ 大さじ2
  - オリーブオイル 大さじ1+1/2
  - 酢 大さじ1/2
  - しょうゆ 小さじ2/3
  - 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。水菜は長さを4cmに切る。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。

明日の下準備 >>> 国産骨取りさば昆布醤油漬6枚は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
526kcal  
(1人分)

メイン 焼きさばと野菜のだしマリネ 23分  
サブ オクラときのこのおから 9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♪

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 6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+1/2
- A
- 水 200ml
  - 酢 大さじ5
  - 砂糖 大さじ1+1/2
  - 和風だしの素 大さじ1
  - しょうゆ 大さじ1/2

- 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+1/2)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。

『オクラときのこのおから』

- 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
  - ぶなしめじ 1/2袋
  - サラダ油 大さじ1

- 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。ぶなしめじは小房に分ける。
  - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3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。

5月4回 | 3人分