



2人分

11月2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。



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	国産牛串カツ	10本			全量
	豚ミンチ 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	50g		250g (※コープしがは 230g)	全量
	海鮮つみれ		1袋		全量
冷蔵	揚げだし豆腐(たれ付き)	4個			全量
	しいたけ	1/3袋	2/3袋		全量
	沖縄県産味付太もずく		2パック		2パック
青果	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3	1/3	全量
常温	ガパオ風ソース			1袋	1袋

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・ウスターソース ・ケチャップ
・サラダ油 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖
・酒 ・酢 ・かつお節(お好み) ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・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
牛串カツ
パリパリピーマン添え 15分

サブ
揚げだし豆腐 11分

! メインのBのウスターソースがない時は
しょうゆ(大さじ2)に代え、ケチャップを大
さじ1にしてもOK。



1日目

726kcal
(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

『牛串カツ パリパリピーマン添え』

材料

- 国産牛串カツ……………10本
- 豚ミンチ……………50g
- ピーマン……………1/2袋
- サラダ油……………適量

- A
- ・みそ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・片栗粉……………ひとつまみ

- B
- ・ウスターソース……………大さじ3
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・ケチャップ……………小さじ1

作り方

- ①ピーマンは縦に食べやすい大きさに切り、冷水(分量外)に5分さらして水気を切る。
- ②耐熱容器に凍ったままの豚ミンチ、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、混ぜ合わせる。加熱が足りない時は様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱する。
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままの串カツを包材通りに揚げる。
- ④皿に①を盛り付けて②をかける。③を盛り付け、混ぜ合わせたBにつけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「バチバチ」
・180度…入れてすぐに「バチバチ!」

『揚げだし豆腐』

材料

- 揚げだし豆腐(たれ付き)……………4個
- しいたけ……………1/3袋
- たまねぎ……………1/4個
- ・かつお節……………お好み

作り方

- ①しいたけは幅2mmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、しいたけと一緒に耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。揚げだし豆腐添付のたれ(2袋)を加えて混ぜる。
- ②揚げだし豆腐は内フィルムをはがして容器のまま、電子レンジ(600W)で2分加熱する。器に盛り付けて①をかけ、お好みでかつお節をかける。

メイン 海鮮つみれのれんこん鍋

16分

サブ もずく酢

9分

！メインのれんこんは、たたくことでお出汁にとろみがつきます。粗めにたたくと、れんこんのほっくり感も楽しめますよ！



2日目 243kcal (1人分)

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

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

『海鮮つみれのれんこん鍋』

- 材料
- 海鮮つみれ.....1袋
 - れんこん※.....2/3
 - 水菜.....1/2袋
 - しいたけ.....2/3袋
- A
- ・ 水.....700ml
 - ・ しょうゆ.....大さじ3
 - ・ 酒.....大さじ2
 - ・ 和風だしの素.....小さじ2

※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 れんこんは縦に4等分に切り、保存袋に入れてめん棒などで食べやすい大きさになるまでたたく。しいたけは軸を落として半分に切る。水菜は長さを5cmに切る。
 - ② 鍋にAを入れて中強火にかけ、沸騰したら凍ったままのつみれ、れんこん、しいたけを入れて5分加熱する。水菜を加えて中強火のままさらに2分加熱する。

『もずく酢』

- 材料
- 沖縄県産味付太もずく.....2パック
 - たまねぎ.....1/4個
 - ・ ごま.....適量

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に垂直に半分に切り、繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。水(分量外)に5分さらして水気を切る。
 - ② 器に①を盛り付け、もずくをかける。仕上げにごまをふる。

明日の下準備 ▶▶▶ 豚ミンチ250g(※コープしがは230g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン ガパオライス

16分

サブ れんこんと水菜のマヨサラダ

7分

！サブのれんこんは酢水にさらすことで加熱してもシャキッと仕上がります。



3日目 838kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ガパオライス』

- 材料
- 前日解凍 豚ミンチ.....250g (※コープしがは230g)
 - たまねぎ.....1/2個
 - ピーマン.....1/2袋
 - ガパオ風ソース.....1袋
 - ・ ご飯.....茶碗2杯分
 - ・ 卵.....2個
 - ・ サラダ油.....大さじ2

- 作り方
- ① たまねぎは粗みじん切りにし、ピーマンは幅7mmの角切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。(※コープしがは230g) ※コープしがは230g) ふたをして中火のまま3分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。
 - ③ フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中強火で熱し、解凍した豚ミンチを3分炒める。余分な油を拭きとり、①を加えて中強火のままさらに2分炒め、よくもんだガパオ風ソースを加えて炒め合わせる。
 - ④ 皿に温かいご飯、③を1/2量ずつ盛り付け、②を1個ずつのせる。

『れんこんと水菜のマヨサラダ』

- 材料
- れんこん※.....1/3
 - 水菜.....1/2袋
 - ・ ブラックペッパー.....お好み
- A
- ・ 水.....200ml
 - ・ 酢.....小さじ1
- B
- ・ マヨネーズ.....大さじ1+1/2
 - ・ しょうゆ.....小さじ1
 - ・ 塩.....少々

- 作り方
- ① れんこんは幅2mmの半月切りにし、Aにさっとさらして水気を切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。水菜は長さを4cmに切る。
 - ② ボウルに①、Bを入れて和える。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。