

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	鶏骨付きモモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3本		全量
	牛こまぎれ 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210g)	全量
冷蔵	とろ〜りチーズの巻かないホワイトロールキャベツ	1セット			全量
	あらびきポークウインナー	1袋		1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1+1/2個	1個	3個
	ブロッコリー	芯1株分 房1/2株分		房1/2株分	全量
	じゃがいも	2個(約200g)		3個(約300g)	5個(約500g)
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
常温	洋風まぜごはんの素 チキンライス		2袋		全量
	デミグラスソース			1缶	全量

ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・ケチャップ
- ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・塩 ・砂糖 ・顆粒コンソメ
- ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗4杯分) ・卵(3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
とろ〜りチーズの巻かない
ホワイトロールキャベツ (約20分)

サブ
ジャーマンポテト (15分)

! サブの材料は、あらかじめレンジで加熱
することできれいに仕上がりますよ。



1日目
564kcal
(1人分)

『とろ〜りチーズの巻かないホワイトロールキャベツ』

材料

- とろ〜りチーズの巻かないホワイトロールキャベツ…1セット
- ・水……………大さじ2

作り方

①包材通りに調理する。

『ジャーマンポテト』

材料

- じゃがいも……………2個(約200g)
- たまねぎ……………1/2個
- ブロッコリーの芯……………1株分
- ブロッコリーの房……………1/2株分
- あらびきポークウインナー……………1袋
- オリーブオイル……………大さじ1
- からし……………お好み

- A
- ・顆粒コンソメ……………小さじ2
 - ・塩……………少々
 - ・ブラックペッパー……………少々

作り方

- ①じゃがいも、たまねぎは食べやすい大きさの乱切りにする。じゃがいもは水(分量外)に1分さらす。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむき、食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②じゃがいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。ブロッコリー、たまねぎを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②、ウインナーを2分炒める。Aを加えて中火のままさっと炒め合わせる。皿に盛り付け、お好みでからしをつけていただく。



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。



メイン **フライパンで骨付きモモ肉の照り焼き** 25分

サブ **目玉焼きケチャップライス** 6分

- ！メインの鶏肉はこげやすいので様子を見ながら焼いてください。
- ！サブの目玉焼きは、お好みの焼き加減に調整してくださいね♪

2日目 1129kcal (1人分)



メイン **ビーフシチュー** 27分

サブ **ウインナーの野菜炒め** 12分

- ！サブのウインナーと野菜は焼き色をつけるように炒めると、香ばしく風味豊かになりますよ。

3日目 583kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→メインを蒸し焼きにしている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『フライパンで骨付きモモ肉の照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 鶏骨付きモモ肉……………3本
 - たまねぎ……………1+1/2個
 - 南瓜※……………1/2
 - ・サラダ油……………大さじ1
- A
- ・みりん……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ1
- ※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①解凍した鶏肉は皮目をフォークで刺して数力所穴をあける。保存袋に入れ、Aを加えてもみ込み、5分ほど置いて下味をつける。
 - ②たまねぎは芯をつけたまま幅3cmのくし切りにし、南瓜は皮がついたまま幅5mmのうす切りにする。
 - ③大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎ、鶏肉を皮目を下にして入れ、保存袋に残ったAはとっておく。中火のまま2分焼き、裏返してさらに2分焼く。
 - ④南瓜を加えてふたをし、弱火にして11分蒸し焼きにする。水分が足りなければ水(大さじ1分量外)を足す。火が通ったらたまねぎ、南瓜を取り出して皿に盛り付ける。
 - ⑤保存袋に残ったAを加えて中火にし、とろみがつくまで1分ほど煮からめ、④の皿に盛り付ける。

『目玉焼きケチャップライス』

- 材料
- 洋風まぜごはんの素 チキンライス…2袋
 - ・卵……………3個
 - ・ご飯……………茶碗4杯分
 - ・サラダ油……………大さじ1/2

- 作り方
- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして弱火にし、4分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。
 - ②ボウルに温かいご飯、洋風まぜごはんの素を入れて混ぜる。1/3量ずつ皿に盛り付け、①を1個ずつのせる。

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→メインを仕上げる

『ビーフシチュー』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ……………200g (※いずみ生協・わかやま生協は…210g)
 - たまねぎ……………1個
 - じゃがいも……………3個(約300g)
 - ・水……………500ml
 - ・サラダ油……………大さじ2
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
- A
- デミグラスソース……………1缶
 - ・ケチャップ……………大さじ2
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1

- 作り方
- ①じゃがいもは大きめのひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。たまねぎは幅2cmのくし切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉、たまねぎを入れてたまねぎがしんなりするまで中火のまま3分炒める。
 - ③水、じゃがいもを加えて強火にし、沸騰したらAを加えて弱火にする。ふたをして時々かき混ぜながらじゃがいもがやわらかくなるまで15分ほど煮込む。塩・こしょうで味を調える。

『ウインナーの野菜炒め』

- 材料
- あらびきポークウインナー……………1袋
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - 南瓜※……………1/2
 - ・オリーブオイル……………大さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・ブラックペッパー……………少々
- ※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。南瓜は皮がついたまま横半分に切って幅3mmのうす切りにし、ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れて水を斜めかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。ウインナーは斜め半分に切る。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を焼き色がつくまで5分ほど炒め、塩・ブラックペッパーで味を調える。