



2人分

2月2回

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。

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	境港でつくったあじフライ		4枚		全量
	牛こま切れ (※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g (※いずみ生協・ わかやま生協は 牛カタ切落し 160g)	全量
冷蔵	国産豚肉のももハム	1パック	1パック		全量
	とろけるスライスチーズ	4枚			4枚
	北海道産男爵 ポテトサラダ			1袋	1袋
青果	トマト	1個	1/2個	1/2個	2個
	ブロッコリー	1/2袋	1/2袋		全量
	なす	1本		2本	全量
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ミートドリアソース	2袋			2袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・中濃ソース ・塩 ・片栗粉
・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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
サブ

トマトとなすの ミートドリア

20分

焼きピーマンのマリネ

12分

！サブは野菜を少しこげるとおいしくなりますよ♪



1日目

704kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『トマトとなすのミートドリア』

材料

●ミートドリアソース……………2袋
●とろけるスライスチーズ……………4枚
●トマト……………1個
●なす……………1本
・オリーブオイル……………大さじ1
・ご飯……………茶碗2杯分

作り方

- ①なすは横に半分に切り、縦に幅1cmに切る。トマトは半分に切って、幅1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、なすを片面2分ずつ焼く。
- ③耐熱容器にご飯(茶碗1杯分ずつ)を広げてミートドリアソースを1袋ずつかける。その上にトマト、②を1/2量ずつのせ、チーズを2枚ずつ手でちぎりながらのせる。
- ④トースターでこんがり焼き色がつくまで8分ほど焼く。

『焼きピーマンのマリネ』

材料

●ピーマン……………1/2袋
●ブロッコリー……………1/2袋
●国産豚肉のももハム……………1パック
・水……………大さじ1
・サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①ピーマンは縦に4等分に切る。ハムは放射状に8等分に切る。
- ②ブロッコリーは耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマン、②を2分炒める。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③、ハムを入れて和える。

A

・酢……………大さじ3
・オリーブオイル……………大さじ1
・砂糖……………小さじ1
・塩……………小さじ1/2
・こしょう……………少々



メイン

サブ

あじフライ

トマハムスープ

13分

7分

！

メインは中濃ソースの代わりにマヨネーズ（大さじ2）、しょうゆ（小さじ1）で和風の味わいもおすすめ。

！

サブはお好みでチーズをのせてとろ〜りさせるのもGOOD!

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

『あじフライ』

材料

● 境港でつくったあじフライ…………… 4枚

● フリルレタス…………… 1/2袋

● サラダ油…………… 適量

● 中濃ソース…………… 適量

作り方

① フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。

② 鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、中濃ソースをかける。

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… 入ってから少し待つと「ジュン…」

・170度… 入ってから少し間をおいて「パチパチ」

・180度… 入ってからすぐに「パチパチ！」

『トマハムスープ』

材料

● トマト…………… 1/2個

● ブロッコリー…………… 1/2袋

● 国産豚肉のももハム…………… 1パック

● ブラックペッパー…………… 少々

作り方

① トマト・ハムは幅1cmの角切りにする。

② 鍋にA、ブロッコリーを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で2分加熱する。

③ 器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

A

・ 水…………… 400ml

・ ケチャップ…………… 大さじ2

・ 砂糖…………… 小さじ2

・ 顆粒コンソメ…………… 小さじ1+1/2

・ 塩…………… 少々



メイン

サブ

牛肉となすピーの
とろとろ炒め

ポテトサラダ

20分

5分

！

メインは片栗粉をまぶすことでお肉がかたくなり、全体にとろみが出ます。

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

『牛肉となすピーのとろとろ炒め』

材料

● 前日解凍 牛こま切れ…………… 180g

(※いずみ生協・わかやま生協は牛カタ切落し… 160g)

● なす…………… 2本

● ピーマン…………… 1/2袋

● 片栗粉…………… 大さじ2

● サラダ油…………… 大さじ2

作り方

① なすは縦に4等分に切り、ピーマンは縦に幅1cmに切る。

② 解凍した牛肉は片栗粉をまぶす。

③ フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、①を5分炒め、一度取り出す。

④ フライパンをさっと拭いて、サラダ油（大さじ1）を中火で熱し、②を強中火で2分炒める。火が通ったら、③を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で2分ほど炒め合わせる。

A

・ しょうゆ…………… 大さじ1+1/2

・ 酒…………… 大さじ1

・ 砂糖…………… 大さじ1

・ 中華スープの素…………… 小さじ2

『ポテトサラダ』

材料

● 北海道産男爵 ポテトサラダ…………… 1袋

● トマト…………… 1/2個

● フリルレタス…………… 1/2袋

作り方

① トマトは4等分のくし切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。

② ①、ポテトサラダを器に盛り付ける。