



2人分

5月3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	チキン南蛮(たれ付き)	5枚			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 240g)		全量
	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			7切	全量
	おくら長芋入りまんまるねぎとろ丼			2個	全量
冷蔵	蓮根とごぼうのサラダ	1袋			全量
	絹厚揚げ		1枚	1枚	全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	新たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
常温	種入りマスタード	小さじ2	小さじ1	小さじ3	小さじ6
	大豆ドライパック		1パック		全量
	イタリア産あらごしトマト		1パック		全量
	ひじきドライパック		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・みそ ・オリーブオイル ・サラダ油 ・ポン酢
・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢
・顆粒コンソメ ・ごま(お好み) ・しょうゆ(お好み)
・わさび(お好み)

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。

種入りマスタードの活用法…

ホクホクのじゃがいもとウインナーでマスタード炒めがおすすめ♪
オリーブオイルで炒めたじゃがいもとウインナーにマスタード、塩・こしょうで味を調えながらさっと炒めます。コクうまおかずが手軽にできちゃいますよ！

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン チキン南蛮と新玉マリネ

21分

サブ 根菜と水菜のサラダ

8分

- ！メインのチキン南蛮は、揚げたてにたれをかけると味染みが良いですよ。
- ！サブはお好みで一味をふると、大人のおつまみになっておすすめ♪



段取りメモ

メインの①、②、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

『チキン南蛮と新玉マリネ』

材料

- チキン南蛮(たれ付き) …… 5枚
- 新たまねぎ …… 2/3個
- サラダ油 …… 大さじ8

A

- 種入りマスタード …… 小さじ2
- ・酢 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1/2
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

作り方

- ①凍ったままのチキン南蛮添付のたれは流水で5分解凍する。
- ②たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ボウルに入れて混ぜ合わせたAを加えて和え、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、凍ったままのチキン南蛮を並べて火をつけ、中火で6分揚げ焼きにする。裏返して3分焼き、時々裏返ししながら中火のままさらに3分揚げ焼きにする。
- ④きつね色になったら取り出して食べやすい大きさに切る。②の皿に盛り付け、①をかける。

『根菜と水菜のサラダ』

材料

- 蓮根とごぼうのサラダ …… 1袋
- 水菜 …… 1/3袋
- ・ごま油 …… 小さじ1
- ・ごま …… お好み

作り方

- ①水菜は長さを5cmに切る。
- ②ボウルに蓮根とごぼうのサラダ、①、ごま油を入れて和える。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

1日目

898kcal
(1人分)

明日の下準備 >>> 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
牛肉のトマトソース煮込み 16分

サブ
水菜とひじきのサラダ 13分

！メインを炒める時にふりかける酒を赤ワインに替えると、より風味がUP！
！サブの絹厚揚げは、外がカリッとするくらいが良い焼き加減です。

2日目
698kcal
(1人分)



メイン
骨とり鮭とたまねぎのマヨマスタードソース 16分

サブ1
ねぎとろ丼 8分

サブ2
厚揚げのみそ汁 7分

！メインのAの種入りマスタードは、お子さん向けに辛みが少ないので調整してお試しください。

3日目
832kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『牛肉のトマトソース煮込み』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ 200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
 - 新たまねぎ 2/3個
 - 大豆ドライパック 1パック
 - ・小麦粉 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- A
- イタリア産あらごしトマト 1パック
 - ・酒 大さじ3
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 少々

- 作り方
- ① たまねぎは幅1cmのくし切りにする。解凍した牛肉は塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
 - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①を1分焼いて酒をふりかけ、中火のまま1分炒める。
 - ③ A、大豆を加えてふたはせず、さらに中火のまま4分煮込む。

『水菜とひじきのサラダ』

- 材料
- 水菜 1/3袋
 - 絹厚揚げ 1枚
 - ひじきドライパック 1パック
- A
- 種入りマスタード 小さじ1
 - ・ポン酢 大さじ4
 - ・サラダ油 大さじ1
 - ・塩 少々

- 作り方
- ① 水菜は長さを5cmに切り、器に盛り付ける。絹厚揚げは食べやすい大きさに切る。
 - ② アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで8分ほど焼く。①の器に盛り付けてひじきをのせる。
 - ③ 混ぜ合わせたAをかける。

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を仕上げる→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『骨とり鮭とたまねぎのマヨマスタードソース』

- 材料
- 前日解凍 秋鮭の便利カット 7切
 - 新たまねぎ 2/3個
 - エリンギ 1袋
 - ・サラダ油 大さじ2
 - ・オリーブオイル 大さじ2
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- A
- 種入りマスタード 小さじ3
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・酢 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・こしょう 少々

- 作り方
- ① たまねぎは芯をつけたまま繊維に沿って4等分に切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を4分焼いて一度取り出す。
 - ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍して水気を拭きとった鮭を片面30秒ずつ焼く。
 - ④ ②を戻し入れ、塩・こしょうをふり、ふたをして中弱火で2分焼く。皿に盛り付けてオリーブオイルをまわしかけ、混ぜ合わせたAをかける。

『ねぎとろ丼』

- 材料
- おくら長芋入りまんまるねぎとろ丼 2個
 - ・ご飯 茶碗2杯分
 - ・しょうゆ お好み
 - ・わさび お好み

- 作り方
- ① 凍ったままのねぎとろ丼は包材通りに解凍する。
 - ② 丼に温かいご飯を盛り付け、①をのせる。お好みでわさびをのせ、しょうゆをかける。

『厚揚げのみそ汁』

- 材料
- 絹厚揚げ 1枚
 - 水菜 1/3袋
 - ・みそ 大さじ2
- A
- ・水 400ml
 - ・和風だしの素 大さじ1/2

- 作り方
- ① 水菜は長さを4cmに切る。絹厚揚げは食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にA、絹厚揚げを入れて中火にかける。沸騰したら、一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけて水菜を加え、ひと煮立ちさせる。