



2人分

5月4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	ひとくちサイズの白身魚フライ	1袋			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 320g)		全量
	れんこん海老しんじょはさみ揚げ		6個		全量
	豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生協・ わかやま生協は 210g)	全量
冷蔵	生しぼりもめん豆腐	1個			全量
青果	とうもろこし	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	たまねぎ	1/4個	1個	3/4個	2個
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/3	1/3	1/3	全量
	じゃがいも		2個(約200g)	1個(約100g)	3個(約300g)
常温	十勝豚丼のたれ	大さじ3	大さじ3	大さじ5	大さじ11

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油 ・マヨネーズ
・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 白身魚のタルタルがけ

19分

サブ 豆腐ステーキ

11分

- ！ サブのとうもろこしは1日目にまとめて皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落として冷蔵庫で保存すると2日目以降の手間が省けますよ。
- ！ サブの豆腐はしっかり水気を切り、小麦粉をまぶすとたれの味染みが良くなります。

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

『白身魚のタルタルがけ』

材料

- ひとくちサイズの白身魚フライ……………1袋
- キャベツ※……………1/3
- たまねぎ……………1/4個
- ・卵……………1個
- ・水……………大さじ1
- ・マヨネーズ……………大さじ4
- ・酢……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ1
- ・塩……………少々

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむき、細かく刻む。たまねぎはみじん切りにする。
- ② キャベツは食べやすい大きさのざく切りにして耐熱皿に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気を切って皿に盛り付ける。
- ③ ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ 凍ったままの白身魚フライは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。②の皿に盛り付け、③をかける。

『豆腐ステーキ』

材料

- 生しぼりもめん豆腐……………1個
- とうもろこし……………1/3本
- 十勝豚丼のたれ……………大さじ3
- ・小麦粉……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。豆腐は水気を切って、食べやすい大きさに切り、小麦粉をまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、豆腐を入れてふたをし、1分30秒焼く。裏返してとうもろこしを加え、ふたをして中火のままさらに1分30秒焼く。
- ③ 豚丼のたれをまわしかけ、ふたはせずに中火のまま1分ほどたれをからめて焼く。



とうもろこしは実と芯の間に包丁を入れてそぎように切り落とします。

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

肉じゃが

20分

サブ

れんこん海老しんじょはさみ揚げ

12分

！メインの牛肉は豚丼のたれで炒めることで、香ばしさとコクが出てうまみUP！

！サブの加熱したキャベツは、冷めてからしっかり水気をしぼることで味がなじみやすくなります。

2日目

905kcal
(1人分)

メイン

豚丼

19分

サブ

じゃがいものみそ汁

13分

！メインの豚肉は、たれにとろみがつくくらいまで炒めるのがおすすめです。

3日目

847kcal
(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→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『肉じゃが』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ……………200g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
- たまねぎ……………1個
- じゃがいも……………2個(約200g)
- 十勝豚丼のたれ……………大さじ3
- サラダ油……………小さじ1

- A
- ・水……………300ml
 - ・酒……………100ml

- B
- ・みりん……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ① たまねぎは幅3cmのくし切りにし、じゃがいもは大きめの乱切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を中火で1分炒める。豚丼のたれをまわしかけ、さらに2分炒める。
- ③ ①、Aを加え、ふたをして中火のまま5分煮込む。Bを加えて再びふたをして中弱火でさらに7分煮込む。

『れんこん海老しんじょはさみ揚げ』

材料

- れんこん海老しんじょはさみ揚げ……………6個
- キャベツ※……………1/3
- とうもろこし……………1/3本
- 水……………大さじ1

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

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさのざく切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。
- ② ①を耐熱皿に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。冷めてからしっかり水気をしぼり、Aを加えて和え、皿に盛り付ける。
- ③ 凍ったままのはさみ揚げは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、②の皿に盛り付ける。

明日の下準備 》》豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『豚丼』

材料

- 前日解凍 豚小間切れ……………300g
(※いずみ生協・わかやま生協は210g)
 - たまねぎ……………3/4個
 - キャベツ※……………1/3
 - 十勝豚丼のたれ……………大さじ5
 - ご飯……………茶碗2杯分
 - サラダ油……………大さじ2
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① キャベツは千切りにし、水(分量外)に3分さらして水気を切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎを3分炒めて一度取り出す。中火にかけたままサラダ油(大さじ1)を加え、解凍した豚肉を2分炒める。
- ③ たまねぎを戻し入れて豚丼のたれをまわしかけ、中火のまま5分ほど炒める。
- ④ 丼に温かいご飯を盛り付け、キャベツ、③を盛り付ける。

『じゃがいものみそ汁』

材料

- じゃがいも……………1個(約100g)
- とうもろこし……………1/3本
- みそ……………大さじ1+1/2

- A
- ・水……………400ml
 - ・和風だしの素……………小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは幅8mmのいちょう切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぎ落とす。
- ② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中弱火にして5分煮込む。
- ③ 一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

5月4回 2人分