



2人分

7月5日

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
冷蔵	食塩不使用ふっくらしらす干し 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	2袋		1袋	全量
	豚モモしゃぶしゃぶ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		220g (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)		全量
	北海道の皮付きカットポテト		2/3袋		2/3袋
	牛すき焼用(牛脂付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	ローストビーフ切り落とし(ソース付)	1パック			全量
	スプラウト	1/2パック	1/2パック		全量
青果	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	なす		2本	1本	全量
	長いも			1袋	全量
常温	スパゲティ	200g			200g
	パスタソースたらこ(きざみのり付)	2食	1食		3食

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・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 ・砂糖 ・酒
・顆粒コンソメ ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・牛乳(300ml)

●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 ワンパン!しらすとたらこの
クリームパスタ 11分

サブ ローストビーフ 3分

!メインのAの牛乳は同量の豆乳に代えて
もおいしいですよ。



1日目

733kcal
(1人分)

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

『ワンパン!しらすとたらこのクリームパスタ』

材料

- 食塩不使用ふっくらしらす干し.....2袋
- 青ねぎ.....1/3袋
- パスタソースたらこ(きざみのり付).....2食
- スパゲティ.....200g
- オリーブオイル.....大さじ2

- A
- ・水.....300ml
 - ・牛乳.....300ml
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ1

作り方

- 凍ったままのしらすは流水で5分解凍する。青ねぎは幅3mmの小口切りにする。
- フライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したらスパゲティを入れ、ほぐしながらふたはせずに中火のまま3分煮込む。
- パスタソースを加えて混ぜ合わせ、中火のまま1分加熱する。皿に盛り付けてオリーブオイルをまわしかけ、①、パスタソース添付のきざみのりをのせる。

『ローストビーフ』

材料

- ローストビーフ切り落とし(ソース付).....1パック
- スプラウト.....1/2パック

作り方

- スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。
- ①、ローストビーフを皿に盛り付け、ローストビーフ添付のソースをかける。

明日の下準備 >>> 豚モモしゃぶしゃぶ用は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

旨なすドッグ

15分

ポテたらこ

12分

- ！メインのなすは血にのせたまま調理ばさみを使うと、簡単に食べやすい大きさに切れます♪
- ！サブにパスタソース添付のきざみのりを加えるのもおすすめ！

2日目
451kcal
(1人分)



メイン
サブ

牛肉と長いもの甘辛炒め

9分

炒めなすのみそ汁

9分

- ！メインはAを入れたら強火で一気に汁気がなくなるまで炒めてくださいね。

3日目
523kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『旨なすドッグ』

- 材料
- 前日解凍 豚モモしゃぶしゃぶ用 ……220g (※いずみ生協・わかやま生協は200g)
 - なす ……2本
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - 塩 ……少々
 - こしょう ……少々
- A
- ・ ポン酢 ……大さじ4
 - ・ ごま油 ……小さじ2

- 作り方
- ① 青ねぎは幅3mmの小口切りにする。なすは縦半分、下側の皮の手前まで切れ目を入れる。
 - ② なすの切れ目に解凍した豚肉をはさんで塩・こしょうをふる。1本ずつ盛り付け用の耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で5分ずつ加熱する。
 - ③ ②を食べやすい大きさに切り、青ねぎを散らして混ぜ合わせたAをかける。

『ポテたらこ』

- 材料
- 北海道の皮付きカットポテト ……2/3袋
 - スプラウト ……1/2パック
 - パスタソースたらこ(きざみのり付) ……1食
 - マヨネーズ ……小さじ1

- 作り方
- ① スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切って皿に盛り付ける。
 - ② ボウルにパスタソース、マヨネーズを入れて混ぜ、ソースを作る。
 - ③ 凍ったままのカットポテトは予熱したオーブントースター(1000W)で10分加熱し、①の皿に盛り付ける。②につけていただく。

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

『牛肉と長いもの甘辛炒め』

- 材料
- 前日解凍 牛すき焼用(牛脂付き) ……200g
 - 長いも ……1袋
 - サラダ油 ……大さじ1
- A
- ・ しょうゆ ……大さじ1
 - ・ 酒 ……大さじ1
 - ・ 砂糖 ……大さじ1/2
 - ・ 塩 ……少々

- 作り方
- ① 長いもは幅1cmの半月切りにする。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、長いもを片面1分ずつ焼き、一度取り出す。
 - ③ フライパンに牛肉添付の牛脂を入れて中火にかけ、牛肉を2分炒める。②を戻し入れ、Aを加えて強火で汁気がなくなるまで2分炒める。

『炒めなすのみそ汁』

- 材料
- 前日解凍 食塩不使用ふっくらしらす干し ……1袋
 - なす ……1本
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - みそ ……大さじ1+1/2
 - サラダ油 ……小さじ2
 - 一味 ……お好み
- A
- ・ 水 ……400ml
 - ・ 和風だしの素 ……小さじ1

- 作り方
- ① なすは幅1cmの半月切りにする。青ねぎは幅3mmの斜め切りにする。
 - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、なすを1分炒める。Aを加え、沸騰したら一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。
 - ③ 器に盛り付け、解凍したしらす、青ねぎをのせる。お好みで一味をふる。