



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		440g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)		全量
	北海道の皮付きカットポテト		1袋		全量
	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			400g	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		3本		全量
	長いも			1袋	全量
	小松菜			1/2袋	1/2袋
常温	スパゲティ	300g			300g
	パスタソースたらこ(きざみのり付)	3食	2食		全量

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(450ml)

- 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。



メイン ワンパン!しらすとたらこのクリームパスタ 12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
703kcal (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).....3食
 - スパゲティ.....300g
 - オリーブオイル.....大さじ3
- A**
- ・水.....450ml
 - ・牛乳.....450ml
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ2
- 作り方**
- ①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。
 - ②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。
 - ③パスタソースを加えて混ぜ合わせ、中火のまま2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**
- ①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。
 - ②①、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

20分

ポテたらこ

14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
527kcal
(1人分)



メイン
サブ

牛肉と長いもの甘辛炒め

10分

小松菜としらすのみそ汁

11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
540kcal
(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 ……440g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)
 - なす ……3本
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - 塩 ……少々
 - こしょう ……少々
- A
- ・ポン酢 ……大さじ6
 - ・ごま油 ……大さじ1

- 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。
 - ③②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 ……1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) ……2食
 - マヨネーズ ……小さじ2

- 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12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) ……400g
 - 長いも ……1袋
 - サラダ油 ……大さじ1
- A
- ・しょうゆ ……大さじ2
 - ・酒 ……大さじ2
 - ・砂糖 ……大さじ1
 - ・塩 ……小さじ1/2

- 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3分炒める。

『小松菜としらすのみそ汁』

- 材料
- 前日解凍 食塩不使用ふっくらしらす干し ……1袋
 - 小松菜 ……1/2袋
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - みそ ……大さじ2
 - 一味 ……お好み
- A
- ・水 ……600ml
 - ・和風だしの素 ……大さじ1/2

- 作り方
- ①小松菜は長さを3cmに切り、青ねぎは幅3mmの斜め切りにする。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら小松菜を加えて中火のまま3分加熱する。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。