



2人分

9月4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	子持ちからふとししゃも	1袋			全量
	鶏だんご炒め(たれ付)	1袋			全量
	北海道ビーフハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2枚		全量
	豚こま切れ 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 320g)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 320g)
青果	人参	2/3本	2/3本	2/3本	2本
	たまねぎ	1/2個	1/4個	1+1/4個	2個
	れんこん	1/2袋		1/2袋	全量
	ほうれん草		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ミックスビーンズドライパック		1パック		全量
	ゴールデンカレー (甘口)			4片	4片

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん
・オリーブオイル ・サラダ油 ・マヨネーズ ・塩 ・小麦粉 ・砂糖
・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・からし(お好み)

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

鶏だんごとれんこんの炒めもの

17分

サブ

ししゃもの中華マリネ

18分

！サブはししゃもが熱いうちにマリネ液をかけると、味染みが良くなります。



1日目

940kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鶏だんごとれんこんの炒めもの』

材料

●鶏だんご炒め(たれ付) 1袋
●れんこん 1/2袋
●人参 2/3本
・サラダ油 大さじ2

作り方

- 凍ったままの鶏だんご炒め添付のたれは流水で5分解凍する。凍ったままの鶏だんごは包材通りに電子レンジ(600W)で解凍する。
- れんこん、人参は食べやすい大きさの乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②をふたをして時々混ぜながら5分炒める。
- 火をとめて①を加え、再び中火でふたはせずに1分炒め合わせる。

『ししゃもの中華マリネ』

材料

●子持ちからふとししゃも 1袋
●たまねぎ 1/2個
・サラダ油 大さじ3
・小麦粉 大さじ1
・たかの爪 少々

A

・酢 大さじ3
・しょうゆ 大さじ1
・砂糖 大さじ1
・ごま油 小さじ1

作り方

- 凍ったままのししゃもは袋のまま流水で10分解凍して、水気を拭きとり小麦粉をまぶす。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。たかの爪は幅3mmの輪切りにする。
- 耐熱容器にたまねぎ、A、たかの爪を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、ししゃもを片面2分ずつ焼く。器に盛り付け、②をかける。

明日の下準備 》》北海道ビーフハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
和風たまねぎソース
ハンバーグ 19分

サブ
ほうれん草と卵の
コンソメスープ 8分

！メインの添え野菜は味付けしなくても、たまねぎソースでおいしくいただけます。

2日目
474kcal
(1人分)

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

『和風たまねぎソースハンバーグ』

材料

- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ…2枚
- 人参 …… 2/3本
- たまねぎ …… 1/4個
- ミックスビーンズドライパック …… 1パック
- ・サラダ油 …… 大さじ1+1/2
- ・オリーブオイル …… 大さじ1

A

- ・水 …… 大さじ2
- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・しょうゆ …… 大さじ1/2
- ・酢 …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

- ①人参は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジ（600W）で2分加熱する。たまねぎは粗みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、人参、ミックスビーンズを3分炒めて皿に盛り付ける。
- 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、解凍したハンバーグを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、たまねぎを3分炒める。Aを加えてかき混ぜながら1分加熱し、たまねぎソースを作る。③のハンバーグにかける。

『ほうれん草と卵のコンソメスープ』

材料

- ほうれん草 …… 1/3袋
- 卵 …… 1個

A

- ・水 …… 400ml
- ・顆粒コンソメ …… 大さじ1/2
- ・こしょう …… 少々
- ・塩 …… 少々

作り方

- ①ほうれん草は長さを3cmに切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にする。①を加えて再び沸騰したら、溶き卵を流し入れ、ふたはせずに火をとめて1分置く。

明日の下準備 》》豚こま切れ（※いずみ生協・わかやま生協は320g）は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
ポークカレー 23分

サブ
れんこんサラダ 10分

！メインの豚肉はルウと一緒にに入れて火を通すことでやわらかい食感を楽しめます。甘めの仕上がりなので、お好みでこしょう、一味を加えて辛さを調整してください。

3日目
748kcal
(1人分)

段取りメモ
メインの①、②、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

『ポークカレー』

材料

- 前日解凍 豚こま切れ …… 300g（※いずみ生協・わかやま生協は320g）
- たまねぎ …… 1+1/4個
- ほうれん草 …… 2/3袋
- ・ご飯 …… 茶碗2杯分
- ・サラダ油 …… 大さじ1

A

- ・水 …… 700ml
- ・顆粒コンソメ …… 大さじ1/2

B

- ゴールデンカレー（甘口） …… 4片
- ・塩 …… 少々
- ・こしょう …… 少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。
- ②ほうれん草は長さを4cmに切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。水（分量外）にさらして水気をしぼる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を7分炒める。
- ④Aを加え、ふたをして強火で熱し、沸騰したら火をとめる。B、解凍した豚肉を加えて混ぜ、ルウが溶けたら再び中弱火にかけ、ふたはせずに時々かき混ぜながら5分煮込む。
- ⑤皿に温かいご飯を盛り付け、④をかけて②をのせる。

『れんこんサラダ』

材料

- れんこん …… 1/2袋
- 人参 …… 2/3本

A

- ・マヨネーズ …… 大さじ2
- ・酢 …… 大さじ1
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・こしょう …… 少々
- ・からし …… お好み

作り方

- ①れんこん、人参は幅5mmのいちょう切りにし、さっと水（分量外）にさらして水気を切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱して水気を切る。Aを加えて和える。

9月4回 2人分