



2人分

10月1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	サーモンたたき身井の具(たれ付)	2袋			全量
	豚バラ切落し (※いずみ生協・わかやま生協は 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 360g)		全量
	無着色辛子明太子 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1/2パック	1/2パック	全量
	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	関西風おでん(調理済)	1袋			全量
青果	オクラ	1/3袋	2/3袋		全量
	にんにく	1片	2片		3片
	長いも	1/2袋	1/2袋		全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	ひとくちこうや豆腐	1/2袋		1/2袋	1袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油
・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2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

お手軽おでん

21分

サブ

こがしにんにくがけ
サーモン丼

11分

- ！メインはこうや豆腐でちょっとかさまし♪
お出汁がじゅわ〜っとしつとりやわらか。
- ！サブのこがしにんにくは卵かけごはんにも
よく合いますよ。



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、②、メインの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

『お手軽おでん』

材料

- 関西風おでん(調理済).....1袋
- オクラ.....1/3袋
- ひとくちこうや豆腐.....1/2袋
- ・塩.....少々

- A
- ひとくちこうや豆腐添付の粉末だし.....2袋
 - ・水.....400ml

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりして
さっと水洗いし、斜め半分に切る。
- ②鍋にAを入れ、ふたをして中火にかける。
沸騰したらこうや豆腐を入れ、ふたをして
中弱火にして10分煮込む。
- ③関西風おでん、①を加えてふたをして強火に
する。沸騰したら中弱火で3〜4分煮込む。



オクラはへたと実の間の
のがくを一周むくと、へ
たごと食べられますよ。

『こがしにんにくがけ サーモン丼』

材料

- サーモンたたき身井の具(たれ付).....2袋
- にんにく.....1片
- 長いも.....1/2袋
- ・ご飯.....茶碗2杯分
- ・サラダ油.....大さじ1/2

作り方

- ①凍ったままのサーモン丼の具は包材通り
に解凍する。
- ②にんにくはみじん切りにする。長いもはすりおろす。
- ③フライパンにサラダ油、にんにくを中弱火
で熱し、1分30秒加熱し、こがしにんにくを
作る。サーモン丼の具添付のたれを加え
てさらに30秒加熱する。
- ④茶碗に温かいご飯を盛り付け、長いも、①
をのせ、③をかける。



にんにくは寝かせて縦、
横に切り込みを入れて
からみじん切りにしま
す。

明日の下準備 ※※ 豚バラ切落し(※いずみ生協・わかやま生協は豚こま切れ)、無着色辛子明太子1/2パックは冷蔵庫
に移して解凍しておく



メイン
ふんわり角煮風 15分

サブ
オクラと長いもの
明太和え 9分

！メインは片栗粉をまぶしているの、短時間で味染みよく仕上がります。

2日目
781kcal
(1人分)



メイン
チキンのパリパリ
ケチャップソースがけ 16分

サブ
こうや豆腐の
明太たまごとじ 13分

！メインのAは砂糖の量を調整してお好みの甘さにしてください。

！サブは仕上げに卵と明太子にさっと火を通すくらいがおすすめ。

3日目
695kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ふんわり角煮風』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ切落し 300g
 - 豚こま切れ 360g
 - にんにく 2片
 - ・ 片栗粉 大さじ1
 - ・ サラダ油 大さじ1
 - A
 - ・ 水 100ml
 - ・ しょうゆ 大さじ3
 - ・ 酒 大さじ3
 - ・ みりん 大さじ3
 - ・ 砂糖 大さじ1

- 作り方
- ① にんにくは幅2mmのうす切りにする。
 - ② 解凍した豚肉は14等分にし、ひと口大に丸めて片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れふたをして時々転がしながら3分炒める。A、①を加え、中火のままふたをして5分煮込む。ふたをとってさらに3分煮込む。



豚肉は強く固めず、ふんわり握る感じで丸めてください。

『オクラと長いもの明太和え』

- 材料
- 前日解凍 無着色辛子明太子 1/2パック
 - オクラ 2/3袋
 - 長いもの 1/2袋
 - ・ ごま油 小さじ1/2
 - ・ 塩 少々
 - ・ ごま お好み

- 作り方
- ① 長いものは幅1cmの角切りにする。解凍した明太子はうす皮から卵をこそげ取る。
 - ② オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、幅1cmの輪切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
 - ③ ボウルに①、②、ごま油を入れて和え、器に盛り付ける。お好みでごまをふる。



明太子は切り込みを入れて開き、包丁でうす皮から卵をこそぎます。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『チキンのパリパリ ケチャップソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 400g
 - ベビーリーフ 1袋
 - ・ サラダ油 大さじ1
 - ・ 塩 少々
 - ・ こしょう 少々
 - A
 - ・ ケチャップ 大さじ3
 - ・ 酒 大さじ2
 - ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1

- 作り方
- ① ベビーリーフは水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ② 解凍した鶏肉は水気を拭きとり、塩・こしょうをふる。
 - ③ フライパンにサラダ油を中強火で熱し、②を皮目を下にして入れ、ふたをして5分焼く。裏返して中強火のままふたをして2分焼く。
 - ④ 再び皮目を下にして中火でふたはせずに2分焼いて焼き目をつける。食べやすい大きさに切って①の皿に盛り付ける。
 - ⑤ フライパンをさっと拭き、Aを入れて混ぜながら中火で熱し、沸騰したら④にかける。

『こうや豆腐の明太たまごとじ』

- 材料
- 前日解凍 無着色辛子明太子 1/2パック
 - ひとくちこうや豆腐 1/2袋
 - ・ 卵 2個
 - A
 - ひとくちこうや豆腐添付の粉末だし 1袋
 - ・ 水 400ml

- 作り方
- ① 解凍した明太子は幅1cmに切る。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらこうや豆腐を入れ、ふたをして10分煮込む。卵を溶き入れ、ふたはせずに中火のまま1分、①を加えてさらに30秒加熱する。