



2人分

10月3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	パクッとひとくちえびフライ	1袋			全量
	もち入り鶏だんご 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1/3袋	2/3袋		全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	おかんのタレハラミ (※いずみ生協・わかやま生協は 牛ハラミもみだれ漬) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	まいたけ		1袋		全量
	セロリ漬		3/4袋	1/4袋	全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
青果	白ねぎ 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	1/4	1/2	1/4	全量
	チンゲン菜	1/2袋		1/2袋	全量
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理			1袋	全量
常温	梅おほか		大さじ2	大さじ1	大さじ3

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・ケチャップ ・サラダ油
・中華スープの素 ・砂糖 ・酒 ・酢

●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 辛くないチリ風ソースのエビフライ

17分

サブ 鶏だんごの中華スープ

9分

！メインのチリ風ソースはお好みで一味やタバスコを加えてピリ辛にするのもおすすめ！

1日目

395kcal
(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

『辛くないチリ風ソースのエビフライ』

材料

●パクッとひとくちえびフライ……………1袋
●白ねぎ※……………1/4
●チンゲン菜……………1/2袋
・サラダ油……………適量

A
・ケチャップ……………大さじ2
・酢……………大さじ1
・酒……………大さじ1
・中華スープの素……………小さじ1
・砂糖……………小さじ1
・しょうゆ……………小さじ1/2
・こしょう……………少々

作り方

①白ねぎはみじん切りにする。チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3等分に切る。
②チンゲン菜は耐熱容器に葉以外の部分を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出して葉の部分を加え、さらに2分加熱する。かるくしぼり皿に盛り付ける。
③白ねぎ、Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱してチリ風ソースを作る。
④凍ったままのえびフライを包材通りに揚げる。②の皿に盛り付け、③をかける。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」

・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」

・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『鶏だんごの中華スープ』

材料

●もち入り鶏だんご……………1/3袋
●ぶなしめじ……………1/2袋
・ごま油……………小さじ2
・しょうゆ……………小さじ1
・こしょう……………少々

A
・水……………400ml
・中華スープの素……………小さじ2

作り方

①ぶなしめじは小房に分ける。
②鍋にA、凍ったままの鶏だんごを入れてふたをして中火にかける。沸騰したら中弱火にして2分加熱する。
③①、しょうゆを加えて中火で1分加熱する。ごま油をまわし入れ、器に盛り付けてこしょうをふる。

明日の下準備 ※骨とり赤魚切身、もち入り鶏だんご2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 梅おかか食べる赤魚のホイル蒸し 17分

サブ セロリとしめじのきんぴら 6分

！サブは白菜の浅漬けなどにも使えるレンジなので、ぜひお試しください！



2日目 320kcal (1人分)

メイン ハラミとたけのこのスタミナ炒め 14分

サブ1 梅おかか冷奴 4分

サブ2 セロリの漬物 2分

！メインのチンゲン菜は軸のシャキツとした食感を楽しんで♪



3日目 478kcal (1人分)

段取りメモ

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

『梅おかか食べる 赤魚のホイル蒸し』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………8切
 - 前日解凍 もち入り鶏だんご……………2/3袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - まいたけ……………1袋
 - 梅おかか……………大さじ2
 - ・酒……………小さじ2
 - ・水……………200ml
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。解凍した赤魚は水気を拭く。
 - ②アルミホイルを長さ30cmほどに2枚広げ、解凍した鶏だんご、①を1/2量ずつのせる。酒を小さじ1ずつふりかけてアルミホイルの口を閉じる。
 - ③フライパンに水を入れ②を並べる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中弱火にして7分ほど蒸す。
 - ④蒸し上がったら皿にのせて梅おかかを大さじ1ずつのせていただく。

『セロリとしめじのきんぴら』

- 材料
- セロリ漬……………3/4袋
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - ・ごま油……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2

- 作り方
- ①ぶなしめじは小房に分ける。セロリ漬は汁気を切る。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて2分炒める。
 - ③しょうゆをまわしかけ、1分炒める。

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、②で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『ハラミとたけのこのスタミナ炒め』

- 材料
- 前日解凍 おかんのタレハラミ……………200g
 - (※いづみ生協・わかやま生協は牛ハラミもみだれ漬)
 - たけのこ水煮……………1袋
 - チンゲン菜……………1/2袋
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1/2

- 作り方
- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3等分に切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、チンゲン菜の葉以外の部分、たけのこを2分炒め、一度取り出す。
 - ③フライパンをさっと拭き中火で熱し、解凍した牛肉を3分ほど炒め、②を戻し入れ、チンゲン菜の葉の部分を加えて中火のまま4分炒める。ごま油をまわし入れ、さっと炒め合わせる。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。芯を残すことでシャキツとした軸とやわらかな葉の食感が楽しめます。

『梅おかか冷奴』

- 材料
- 絹ごし豆腐……………2個
 - 白ねぎ※……………1/4
- A
- 梅おかか……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1/2
 - ・酢……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1

- 作り方
- ①白ねぎは幅2mmの小口切りにする。
 - ②ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ③豆腐は器に盛り付け、②をかける。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『セロリの漬物』

- 材料
- セロリ漬……………1/4袋

- 作り方
- ①セロリ漬は汁気を切り、器に盛り付ける。

明日の下準備 》》 おかんのタレハラミ(※いづみ生協・わかやま生協は牛ハラミもみだれ漬)は冷蔵庫に移して解凍しておく