



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	ひとくちサイズの白身魚フライ	1+1/2袋			1+1/2袋
	牛ミンチ		300g (※京都生協は350g)		全量
	肉汁たっぷり小籠包			15個	15個
冷蔵	北海道パンプキンサラダ	2袋			全量
	とろけるスライスチーズ	4枚	3枚		全量
	生マロニーちゃん (※いずみ生協・わかやま生協は平べったい生マロニーちゃん)			1袋	全量
	スナップえんどう	1袋			全量
青果	ベビーリーフ	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	なす		2本	1本	全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
常温	パクっとさば味付			1缶	全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ  
 ・サラダ油 ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢  
 ・顆粒コンソメ ・一味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(3個) ・牛乳(60ml)

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。



**メイン** 白身魚フライとチーズソース 9分

**サブ** さっぱりドレッシングのサラダ 10分

①メインのチーズソースは、冷めてかたくなっても電子レンジ(600W)でラップをして30秒加熱すると、とろみが復活しますよ。



1日目  
487kcal  
(1人分)

**段取りメモ**  
サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『白身魚フライとチーズソース』

**材料**  
 ●ひとくちサイズの白身魚フライ…1+1/2袋  
 ●とろけるスライスチーズ…4枚

**A**  
 ・牛乳…60ml  
 ・片栗粉…小さじ1

**作り方**  
 ①凍ったままの白身魚フライは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し、皿に盛り付ける。  
 ②小さめの鍋にAを入れて混ぜながら弱火にかけ、片栗粉が溶けたら火をとめる。チーズを手でちぎって加え、再び弱火にかけ、混ぜながらとろみがついたら火をとめてチーズソースを作る。  
 ③②を小さめの器に入れて①の皿にのせる。白身魚フライをつけていただく。

## 『さっぱりドレッシングのサラダ』

**材料**  
 ●たまねぎ…1/2個  
 ●スナップえんどう…1袋  
 ●ベビーリーフ…1/2袋  
 ●北海道パンプキンサラダ…2袋  
 ・水…小さじ1

**A**  
 ・酢…大さじ1  
 ・オリーブオイル…大さじ1/2  
 ・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2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ベビーリーフは水洗いをして水気を切る。スナップえんどうは筋をとる。  
 ②スナップえんどうを耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。  
 ③皿にたまねぎ、ベビーリーフ、②、パンプキンサラダを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。



メイン なすミンチととろ〜りチーズ

12分

サブ ならとオニオンの香りオムレツ

13分

- ！メインはチーズをのせた後、混ぜずに盛り付けるのがおすすめ♪
- ！サブのオムレツは、直径21cmのフライパンで作っています。

2日目

578kcal (1人分)



メイン にらがけ小籠包マロニー

18分

サブ さば缶のなすたま炒め

13分

- ！メインはうす味に仕上げるので、にらだれをかけると濃い味わいを楽しめます。
- ！サブのさばはひと口大にくずすくらいでOK!

3日目

532kcal (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

『なすミンチととろ〜りチーズ』

- 材料
- 牛ミンチ……………300g
  - (※京都生協は350g)
  - なす……………2本
  - とろけるスライスチーズ……………3枚
  - オリーブオイル……………大さじ2
  - A
    - ・ケチャップ……………大さじ5
    - ・しょうゆ……………大さじ1
    - ・酒……………大さじ1
    - ・砂糖……………大さじ1
    - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①なすは幅2cmの輪切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を入れてふたをして3分焼き、一度取り出す。
  - ③フライパンを再び中火で熱し、凍ったままの牛ミンチを2分炒める。②を戻し入れ、Aを加えて2分炒め、火をとめる。
  - ④チーズを手でちぎって加え、ふたをして2分置く。

『ならとオニオンの香りオムレツ』

- 材料
- にら……………1/2袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - ベーリーフ……………1/2袋
  - オリーブオイル……………大さじ1
  - 塩……………少々
  - A
    - ・卵……………3個
    - ・顆粒コンソメ……………大さじ1/2
    - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmの角切りにする。にらは長さを1cmに切る。
  - ②ベーリーフは水洗いをして水気を切り、皿に盛り付ける。
  - ③小さなフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を入れて3分炒め、塩をふる。混ぜ合わせたAを流し入れ、かるく混ぜる。中弱火にし、ふたをして3分加熱しオムレツを作る。
  - ④火をとめ、③を半分に折って形を整える。食べやすい大きさに切って②の皿に盛り付ける。

段取りメモ

サブの①、②、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

『にらがけ小籠包マロニー』

- 材料
- 肉汁たっぷり小籠包……………15個
  - 生マロニーちゃん……………1袋
  - (※いずみ生協・わかやま生協は平べったい生マロニーちゃん)
  - にら……………1/2袋
  - A
    - ・しょうゆ……………大さじ3
    - ・ごま油……………大さじ1+1/2
    - ・一味……………お好み
  - B
    - ・水……………600ml
    - ・酒……………大さじ1
    - ・中華スープの素……………小さじ2
    - ・塩……………少々

- 作り方
- ①にらは長さを5mmに切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、にらだれを作る。マロニーは水洗いをして水気を切る。
  - ②凍ったままの小籠包は包材通りに電子レンジ(600W)で5分加熱する。ラップをつけたまま2分ほど蒸らす。
  - ③鍋にBを入れて中火にかけ、沸騰したらマロニーを加え、ふたはせずに包材通りの時間で煮る。②をのせ、①のにらだれをかけていただく。

『さば缶のなすたま炒め』

- 材料
- なす……………1本
  - たまねぎ……………1個
  - パクっとさば味付……………1缶
  - サラダ油……………大さじ1
  - ごま油……………大さじ1
  - A
    - ・しょうゆ……………大さじ1
    - ・酒……………大さじ1

- 作り方
- ①なすはひと口大の乱切りにする。たまねぎは繊維に垂直に半分に切り、幅1cmのくし切りにする。
  - ②さば缶はさば、汁大さじ1を残し、残りの汁を切る。
  - ③フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、なすを入れてふたをして時々混ぜながら3分焼く。たまねぎ、サラダ油(大さじ1/2)を加えてふたはせずに中火のまま2分焼く。
  - ④②、Aを加えて、さばをくずしながら2分炒める。ごま油をまわしかけてさっと炒め合わせる。