



2人分

10月5日

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	豚しょうが焼き(たれ漬け) (※いずみ生協・わかやま生協は 厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ))	250g (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)			全量
	さんまのうま煮 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	もちきんちゃく		5個		全量
	若鶏モモ肉 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 400g)	全量
冷蔵	あんかけ玉子とうふ	2個			全量
	サラダフレーク	1袋		1袋	全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉		1玉	2玉
	たまねぎ	1/2個		1+1/2個	2個
	ピーマン		1袋		全量
	生姜		2片	1片	3片
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	2/3	全量
常温	シチューミクス クリーム			1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 ・オリーブオイル
・サラダ油 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・一味(好み)

ご自宅で用意する食材

・牛乳(150ml) ・米(2合)

●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。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン

豚肉とアボカド炒め 18分

サブ

あんかけ玉子とうふ 7分

！メインの豚肉は、できるだけフライパンに
広げて入れ、均一に火を通すのがコツ！



1日目

509kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肉とアボカド炒め』

材料

●豚しょうが焼き(たれ漬け) …… 250g
(※いずみ生協・わかやま生協は
厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ) …… 200g)
●アボカド …… 1玉
●たまねぎ …… 1/2個
・サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- 凍ったままの豚肉は流水で10分解凍する。
- アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎを2分炒める。①を加えて、中火のまま火が通るまで炒める。
- アボカドを加えて、くずれないように2分炒める。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

『あんかけ玉子とうふ』

材料

●あんかけ玉子とうふ …… 2個
●サラダフレーク …… 1袋

作り方

- サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- 耐熱容器に玉子とうふ1個ずつ、①1/2量ずつのをせ、玉子とうふ添付のあん1袋ずつをかけてラップをする。
- 電子レンジ(600W)で1個ずつ1分30秒加熱する。

明日の下準備 >>> さんまのうま煮は冷蔵庫に移して解凍しておく

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!





メイン

さんまと生姜の炊き込みごはん

※炊飯時間を除く

サブ1

もち巾着と南瓜の煮付け

サブ2

丸ごとピーマン焼き

!

メインの炊き込みごはんは、炊き上がった後、さきだけ先に取り出して、ご飯を茶碗に盛り付けてから最後にのせるのがおすすめ。

2日目

823kcal
(1人分)

段取りメモ

メインを炊飯している間に→サブ1を仕上げる→サブ2を仕上げる

『さんまと生姜の炊き込みごはん』

- 材料
- 前日解凍

さんまのうま煮

1袋
- 生姜

2片
- 米

2合
- A
- ・ 酒

大さじ1
- ・ みりん

大さじ1
- ・ 塩

小さじ2/3

- 作り方
- ① 生姜は幅1mmの千切りにする。
- ② 炊飯器に水洗いした米、Aを入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れ、かるく混ぜる。①、解凍したさんまのうま煮を加えて炊飯する。

『もち巾着と南瓜の煮付け』

- 材料
- もちきんちゃく

5個
- 南瓜※

1/3
- 水

500ml
- ※ 南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。
- A
- ・ 酒

大さじ1+1/2
- ・ しょうゆ

大さじ1
- ・ みりん

大さじ1
- ・ 砂糖

大さじ1
- ・ 和風だしの素

小さじ2
- ・ 塩

少々

- 作り方
- ① 南瓜は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら、皮がついたまま幅3cmの角切りにする。
- ② 鍋に水、凍ったままのもちきんちゃく、①を入れてふたはせずに中火にかける。沸騰したらAを加えて中火で5分煮込む。

『丸ごとピーマン焼き』

- 材料
- ピーマン

1袋
- サラダ油

大さじ1
- ごま油

大さじ1
- 一味

お好み
- A
- ・ 酒

大さじ1
- ・ しょうゆ

大さじ1
- ・ みりん

大さじ1
- ・ 砂糖

小さじ1

- 作り方
- ① ピーマンはつまようじで数カ所穴をあける。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①をフライパンに押しつけながら2分焼く。ふたをして3分蒸し焼きにする。
- ③ 中弱火にしてAを加え、からめながら1分焼く。ごま油をまわし入れて1分焼き、皿に盛り付ける。お好みで一味をふる。

明日の下準備 》》 若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

南瓜とチキンのクリームシチュー

28分

サブ

アボカドとサラダフレークのジンジャーサラダ

10分

! メインの南瓜はくずれやすいので、へらでゆっくりと混ぜてください。

3日目

472kcal
(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→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

『南瓜とチキンのクリームシチュー』

- 材料
- 前日解凍

若鶏モモ肉

300g
- (※いづみ生協・わかやま生協は400g)
- 南瓜※

2/3
- たまねぎ

1個
- シチューミックス

クリーム

1袋
- 水

700ml
- 牛乳

150ml
- サラダ油

大さじ1
- 塩

少々
- こしょう

少々
- ※ 南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。
- 作り方
- ① 南瓜は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。粗熱がとれたら、皮がついたまま幅3cmの角切りにする。
- ② たまねぎは大きめの乱切りにする。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、②を入れて塩をふり、5分炒める。水を加えてふたをし、沸騰したら①を加えて中弱火で3分煮込む。
- ④ 火をとめてシチューミックスを加える。混ぜてルウが溶けたら弱火にかけ、牛乳を加えてとろみがつくまで5分煮込む。器に盛り付けてこしょうをふる。

『アボカドとサラダフレークのジンジャーサラダ』

- 材料
- アボカド

1玉
- たまねぎ

1/2個
- サラダフレーク

1袋
- 生姜

1片
- A
- ・ 酢

大さじ2
- ・ オリーブオイル

小さじ1
- ・ 砂糖

小さじ1
- ・ しょうゆ

小さじ1/2
- ・ 塩

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。アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすく。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ② 生姜はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③ 皿に①を盛り付け②をかける。

10月5回 2人分