



2人分

11月1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	銚子産いわしとごぼうつみれ	1袋			全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	国産豚肩ローストンテキ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚ロースとんかつ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			320g (※いずみ生協・ わかやま生協は 340g)	全量
	スモークサーモントラウト切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1パック	全量
冷蔵	しそ餃子	12個			全量
	切り千枚漬		1/3パック	2/3パック	全量
青果	れんこん	1/3袋	2/3袋		全量
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	2/3		1/3	全量
	ほうれん草		1袋		全量
常温	ごまあえの素	小さじ2	大さじ1		大さじ1+ 小さじ2

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・みそ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油
・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・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
サ
ブ

いわしつみれと
ごろっと野菜のスープ煮

24分

ごまだれしそぎょうざ

7分

！メインのキャベツはこげ目がつくくらいまで焼くと、甘みが出ておいしくなりますよ♪

1日目

591kcal
(1人分)

段取りメモ

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→メインを仕上げる

『いわしつみれとごろっと野菜のスープ煮』

材料

- 銚子産いわしとごぼうつみれ……………1袋
- キャベツ※……………2/3
- れんこん……………1/3袋
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・ブラックペッパー……………少々

水溶性片栗粉

- ・水……………大さじ2
- ・片栗粉……………大さじ1

A

- ・水……………600ml
- ・酒……………大さじ2
- ・和風だしの素……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩……………少々

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①キャベツは芯をつけたまま幅3cmのくし切りにする。れんこんは幅8mmの半月切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、キャベツを両面5分焼く。
- ③れんこん、凍ったままのつみれ、Aを加えてふたをし、沸騰したら弱火にして10分煮込む。
- ④水溶性片栗粉をよくかき混ぜながら加える。とろみがついたら器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

『ごまだれしそぎょうざ』

材料

- しそ餃子……………12個
- ・サラダ油……………大さじ1

A

- ごまあえの素……………小さじ2
- ・酢……………大さじ1
- ・みそ……………小さじ1

作り方

- ①しそ餃子は包材通りに焼く。
- ②混ぜ合わせたAにつけていただく。

明日の下準備 ※牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ1

サブ2

たたきれんこんと牛肉の炒め煮

ほうれん草のごま和え

千枚漬け

12分

7分

3分

2日目

570kcal(1人分)

！

メインのれんこんはたたきすぎずにゴロンとした食べごたえのある大きさがおすすめです。

！

サブ1のごまあえの素は、ブロッコリーやいんげんでもおいしくいただけます。

メイン

サブ

ポークチャップ

スモークサーモンとかぶのマリネ

10分

3分

！

メインのAは、お子さんには砂糖の量を少し増やすと食べやすいですよ。

段取りメモ

サブ1の①、②、メインの①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを煮込んでいる間に→サブ2を仕上げる

『たたきれんこんと牛肉の炒め煮』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ…………… 200g
- れんこん…………… 2/3袋
- サラダ油…………… 大さじ1

- A
- ・水…………… 大さじ4
 - ・しょうゆ…………… 大さじ2
 - ・酒…………… 大さじ2
 - ・みりん…………… 大さじ2
 - ・砂糖…………… 大さじ1

作り方

- ①れんこんは保存袋に入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたく。
- ②フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、①を3分炒める。
- ③解凍した牛肉を加えて2分炒め合わせ、Aを加えて中火で3分煮込む。

『ほうれん草のごま和え』

材料

- ほうれん草…………… 1袋
- ごまあえの素…………… 大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は長さを4cmに切る。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で1分ゆでる。水(分量外)にさらして水気を切る。
- ③ボウルに入れ、ごまあえの素を加えて和える。

『千枚漬け』

材料

- 切り千枚漬…………… 1/3パック

作り方

- ①器に盛り付ける。

明日の下準備 》》 国産豚肩ローストンテキ用(※いづみ生協・わかやま生協は国産豚ロースとんかつ用)、スモークサーモントラウト切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

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

『ポークチャップ』

材料

- 前日解凍 国産豚肩ローストンテキ用…………… 320g
- (※いづみ生協・わかやま生協は国産豚ロースとんかつ用…………… 340g)

- キャベツ※…………… 1/3
 - サラダ油…………… 大さじ1
- A
- ・ケチャップ…………… 大さじ6
 - ・しょうゆ…………… 小さじ2
 - ・酢…………… 小さじ2
 - ・砂糖…………… 小さじ1

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①キャベツは幅2mmの千切りにして皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を片面2分ずつ焼く。一度取り出し、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにAを入れて中火で1分加熱する。②を戻し入れ、さっとからめて①の皿に盛り付ける。

『スモークサーモンとかぶのマリネ』

材料

- 前日解凍 スモークサーモントラウト切り落とし… 1パック
- 切り千枚漬…………… 2/3パック

作り方

- ①解凍したスモークサーモン、汁気を切った千枚漬を器に盛り付ける。