



2人分

11月2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	ふっくらジューシー生ハンバーグ	2個			全量
	真ほっけ塩麹漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4枚		全量
	むかしのコロッケ		3個		3個
	国産若鶏肩小肉 (※いずみ生協・わかやま生協は 若鶏モモ肉切り身) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	300g
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹ごし豆腐	1個	1個		全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	たまねぎ	1+1/2個	1/2個	1/2個	2+1/2個
	人参	1+1/3本		2/3本	2本
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	直火焼スープカレールー	1/2袋		大さじ1/2	1/2袋+ 大さじ1/2

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・オリーブオイル ・サラダ油
・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・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

ハンバーグ スープカレー

25分

サブ

人参ドレッシングで 豆腐サラダ

10分

- ！メインはバゲットと合わせてもおすすめ！
- ！サブのドレッシングは人参の甘みがあるので、砂糖の量はお好みで調整してください。

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

『ハンバーグスープカレー』

材料

- ふっくらジューシー生ハンバーグ…2個
- たまねぎ……………1個
- 人参……………1本
- ぶなしめじ……………1/2袋
- 直火焼スープカレールー……………1/2袋
- ・水……………500ml
- ・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①たまねぎは芯をつけたまま幅2cmのくし切りにする。人参は大きめの乱切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンに凍ったままの生ハンバーグ、水100ml(分量外)を入れて弱火にかけ、ふたをして5分焼く。フライパンの水を切って裏返して中火にし、ふたをして2分焼く。一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いて、サラダ油を中火で熱し、たまねぎ、人参を入れてふたをする。時々炒めながら2分加熱する。ぶなしめじを加えてさっと炒め合わせる。
- ④水を加えて、沸騰したらふたをして中火で3分煮込む。一度火をとめてルーを加え、混ぜ合わせる。ルーが溶けたら②を戻し入れ、ふたはせずに弱火で3分加熱する。



ぶなしめじは房を半分
に割って石づきをVの
字に切ると、無駄なく使
えます。

『人参ドレッシングで豆腐サラダ』

材料

- スプラウト……………1/2パック
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………1/3本
- 絹ごし豆腐……………1個

- A
- ・オリーブオイル……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1/2

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。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。豆腐は幅1cmの角切りにする。すべて一緒に器に盛り付ける。
- ②人参はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、人参ドレッシングを作る。①にかける。

明日の下準備 ≫ 真ほっけ塩麹漬けは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

668kcal
(1人分)



メイン
ほっけのきのこあんかけ
サブ1
コロッケ
サブ2
みそ汁

！メインのあんかけはあっさりとした味付けなので、他の魚にかけてもおいしいいただけます。

段取りメモ

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

『ほっけのきのこあんかけ』

- 材料
- 前日解凍 真ほっけ塩麹漬け……4枚
 - ぶなしめじ……1/2袋
 - たまねぎ……1/2個
- A
- ・水……300ml
 - ・酒……大さじ2
 - ・和風だしの素……大さじ1/2
- 水溶き片栗粉
- ・水……大さじ1
 - ・片栗粉……小さじ2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンを中火で熱し、解凍したほっけを包材通りに焼いて皿に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭き、Aを入れて中火にかける。沸騰したら①を加えてふたはせずに4分煮込む。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがついたら②にかける。

『コロッケ』

- 材料
- むかしのコロッケ……3個
 - フリルレタス……1/2袋

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままのコロッケは耐熱皿にのせ、ラップはせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。1個ずつ半分に切って①の皿に盛り付ける。

『みそ汁』

- 材料
- 絹ごし豆腐……1個
 - ・みそ……大さじ1+1/2
- A
- ・水……400ml
 - ・和風だしの素……小さじ1

作り方

- ①豆腐はひと口大の角切りにする。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中火で2分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》》 国産若鶏肩小肉300g(※いずみ生協・わかやま生協は若鶏モモ肉切り身300g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
からあげのたまねぎソースがけ
サブ
エリンギと人参のカレー炒め

！メインのからあげはうす味に仕上げているので、たまねぎソースをたっぷりからめてどうぞ。

！サブは弁当のおかずにも重宝するので、いろんな野菜でアレンジしても◎

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

『からあげのたまねぎソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏肩小肉……300g
- (※いずみ生協・わかやま生協は若鶏モモ肉切り身)
- たまねぎ……1/2個
 - スプラウト……1/2パック
 - フリルレタス……1/2袋
 - ・サラダ油……適量

作り方

- ①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。皿に盛り付ける。
- ②たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、たまねぎソースを作る。
- ③保存袋に解凍した鶏肉、Bを入れてよくもみ込む。Cを加え、全体にまぶすように袋をふる。
- ④フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら③を入れて時々裏返しながら5分ほど揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、②をかける。

- A
- ・酢……大さじ2
 - ・しょうゆ……大さじ1
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・ごま油……小さじ1
- B
- ・酒……大さじ1/2
 - ・水……大さじ1/2
 - ・塩……少々
- C
- ・小麦粉……大さじ2
 - ・片栗粉……大さじ1

『エリンギと人参のカレー炒め』

- 材料
- 人参……2/3本
 - エリンギ……1袋
 - ・サラダ油……大さじ1

作り方

- ①人参は長さを3cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、人参を2分炒め、エリンギを加えてさらに1分炒める。
- ③混ぜ合わせたAを加えて、中火のまま2分炒める。

- A
- 直火焼スープカレールー……大さじ1/2
 - ・しょうゆ……大さじ1
 - ・酒……大さじ1
 - ・砂糖……大さじ1