



2人分

12月1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	豚バラうすぎり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		240g (※いずみ生協・ わかやま生協は 190g)		全量
	下ごしらえ済するめいか 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	甘酢肉団子	2袋			2袋
	まるやかキムチ		1/2パック	1/4パック	3/4パック
	玉ねぎ天			5枚	全量
青果	長いも	1袋 (※いずみ生協・ わかやま生協は 2/3袋)			全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 2/3袋)
	たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	チンゲン菜	1/2袋		1/2袋	全量
	きくな		1/2袋	1/2袋	全量
常温	焼のり	8枚	12枚		20枚

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖

●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!



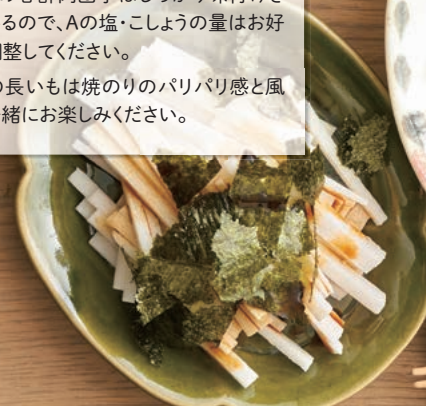
メイン 甘酢肉団子とチンゲン菜の煮込み

10分

サブ 長いものパリパリのりがけ

4分

- ！メインの甘酢肉団子はしっかり味付けされているので、Aの塩・こしょうの量はお好みで調整してください。
- ！サブの長いものは焼のりのパリパリ感と風味を一緒にお楽しみください。



1日目

418kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『甘酢肉団子とチンゲン菜の煮込み』

材料

- 甘酢肉団子……………2袋
- たまねぎ……………2/3個
- チンゲン菜……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ1

- A
- ・水……………200ml
 - ・中華スープの素……………小さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1/3
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①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。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を2分炒める。A、肉団子をたれごと加えてさらに中火のまま4分煮込む。



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ッと軸とやわらかな葉の食感が楽しめます。

『長いものパリパリのりがけ』

材料

- 長いも……………1袋
(※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
- 焼のり……………8枚
- ・しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ①長いものは幅3mmの千切りにし、器に盛り付ける。
- ②しょうゆをかけ、焼のりを手でちぎってのせる。

明日の下準備 》豚バラうすぎりは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

豚キムチ

12分

菊菜としめじの のりナムル

8分

- ！メインはキムチとたまねぎをしっかり炒めることで、香ばしさと甘みが引き立ちます。
- ！サブの焼のりは、味のまとめ役になりますよ



2日目

633kcal
(1人分)

メイン

サブ

いかと菊菜の マヨポン炒め

11分

おつまみセット

8分

- ！メインのきくなは火の通りが早いので、さっと炒め合わせるように仕上げて。



3日目

393kcal
(1人分)



段取りメモ

サブの①、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

『豚キムチ』

材料

- 前日解凍 豚バラうすぎり240g
(※いずみ生協・わかやま生協は190g)
- たまねぎ 2/3個
- まろやかキムチ 1/2パック
- ・サラダ油 大さじ1+1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- A
- ・ごま油 大さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、豚肉を3分炒め、一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎ、キムチを3分炒める。
- ④②を戻し入れ、Aを加えて中火のまま3分炒める。

『菊菜としめじののりナムル』

材料

- きくな 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- 焼のり 12枚

- A
- ・ごま油 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・塩 少々

作り方

- ①きくなは長さを4cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で1分ゆでる。ざるに上げて水気を切る。粗熱がとれたらかるくしぼる。
- ③ボウルに②、A、焼のりを手でちぎって入れ、和える。

段取りメモ

サブの①、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

『いかと菊菜のマヨポン炒め』

材料

- 前日解凍 下ごしらえ済するめいか...1袋
- たまねぎ 2/3個
- きくな 1/2袋
- ・サラダ油 大さじ1

- A
- ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・ポン酢 大さじ1+1/2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。きくなは長さを4cmに切る。解凍したいかは水気を拭いて中骨をとり除き、幅2cmの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、いか、たまねぎを4分炒め、Aを加えて1分炒める。
- ③きくなを加えて、さらに中火のまま1分炒める。



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きとります。

『おつまみセット』

材料

- チンゲン菜 1/2袋
- 玉ねぎ天 5枚
- まろやかキムチ 1/4パック

- A
- ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/3
 - ・和風だしの素 小さじ1/4

作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを6等分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱がとれたらかるくしぼる。Aを加えて和え、キムチと一緒に皿に盛り付ける。
- ②フライパンを中火で熱し、玉ねぎ天を片面1分ずつ焼く。半分に切って、①の皿に盛り付ける。