



2人分

12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	カニのトマトクリームソース	2袋			全量
	ひとくち五目のれんこんもち		1袋		全量
	若鶏手羽中ハーフカット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (※いずみ生協・ わかやま生協は 560g)	全量
冷蔵	手揚げ風油あげ	1/2枚	1+1/2枚		全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	白あえベース			1袋	全量
青果	きゅうり	1本	1本		全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	大根	1/6本	1/2本	1/3本	全量
	にんにく		1片	2片	3片
常温	ひじきドライパック	1パック			全量
	スパゲッティ	200g			200g

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
・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖
・酒 ・酢 ・ごま(お好み) ・一味(お好み)

●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

カニのトマトクリーム ソースパスタ

21分

ひじきのデリサラダ

15分

！メインはかさ増しでトマトソースによく合う
野菜を彩りよく使っています。



1日目
698kcal
(1人分)

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

『カニのトマトクリームソースパスタ』

材料

●カニのトマトクリームソース …… 2袋
●ミニトマト …… 1/2袋
●ぶなしめじ …… 1/2袋
●水菜 …… 1/3袋
●スパゲッティ …… 200g
・オリーブオイル …… 大さじ1
・塩 …… 少々
・ブラックペッパー …… 少々

A

・水 …… 2000ml
・塩 …… 小さじ2

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。水菜は長さを4cmに切る。凍ったままのカニのトマトクリームソースは、1袋ずつ包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れて中火にし包材通りにゆで、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ミニトマト、ぶなしめじを3分炒める。水菜を加えてさっと炒め合わせ、塩をふる。カニのトマトクリームソースを加えて、中火のまま混ぜながら1分加熱し、②にかけ、ブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペット
ボトルのふたに立てて、
周りに1mmほど余裕
があるくらいの束で約
100gが量れます。

『ひじきのデリサラダ』

材料

●きゅうり …… 1本
●大根 …… 1/6本
●手揚げ風油あげ …… 1/2枚
●ひじきドライパック …… 1パック

A

・オリーブオイル …… 大さじ1
・酢 …… 大さじ1
・砂糖 …… 大さじ1/2
・しょうゆ …… 小さじ1/2
・塩 …… 小さじ1/4

作り方

- ①きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。大根は幅3mmの千切りにして水気を拭く。油あげは幅8mmの短冊切りにする。
- ②油あげをアルミホイルの上に並べ、トースターで7分焼く。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、きゅうり、大根、ひじきを加えて和える。皿に盛り付け、②をのせる。

メイン
サブ

れんこんもちの 入ったおでん

25
分

きゅうりとトマトの ナムル

7
分

！メインの大根は、急激に温度を下げることで味染みが良くなるので、Aの水は冷たいものを使用してください。



2日目
449kcal
(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→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『れんこんもちの入ったおでん』

材料

- ひとくち五目のれんこんもち..... 1袋
- 手揚げ風油あげ..... 1+1/2枚
- 大根..... 1/2本
- 一味..... お好み
- A
 - ・水..... 500ml
 - ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・酒..... 大さじ1
 - ・和風だしの素..... 小さじ1/3

作り方

- ①大根は幅2cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で8分加熱する。油あげは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にA、熱いままの大根を入れて大根が透き通ってくるまで3分ほど置く。
- ③②を強火にかけて沸騰したら凍ったままのれんこんもち、油あげを加える。再び沸騰したら弱火にし、ふたをして10分煮込む。お好みで一味をふる。

『きゅうりとトマトのナムル』

材料

- きゅうり..... 1本
- ミニトマト..... 1/2袋
- 水菜..... 1/3袋
- にんにく..... 1片
- ごま..... お好み
- A
 - ・ごま油..... 大さじ1
 - ・塩..... 小さじ1/4

作り方

- ①きゅうりは幅5mmの輪切りにする。水菜は長さを3cmに切る。ミニトマトは4等分に切る。にんにくはすりおろす。
- ②ボウルににんにく、Aを入れて混ぜ、きゅうり、水菜、ミニトマトを加えて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

明日の下準備 》》若鶏手羽中ハーフカットは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

手羽中ガーリック 炒め

16
分

白和え水菜

9
分

！メインの手羽中はじっくり焼いてから裏返すことで、皮に調味料がなじんで香ばしく仕上がります。多めにできるので、残りは1日置いておくと、大根に味が染みてさらにおいしくなりますよ。



3日目
700kcal
(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

『手羽中ガーリック炒め』

材料

- 前日解凍 若鶏手羽中ハーフカット... 400g
(※いずみ生協・わかやま生協は560g)
- 大根..... 1/3本
- にんにく..... 2片
- A
 - ・マヨネーズ..... 大さじ2
 - ・酒..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ2
 - ・塩..... 小さじ1
 - ・こしょう..... 少々

作り方

- ①大根は幅1cmのいちょう切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で5分加熱する。にんにくはすりおろす。
- ②保存袋に解凍した手羽中、にんにく、Aを入れてもみ込む。
- ③大きめのフライパンに②の手羽中を皮目を下にして並べ、残りのたれはとっておく。中火で熱しふたをして、時々裏返ししながら5分焼く。大根、とっておいたたれを加えて、ふたはせずに中火のまま2分炒め合わせる。

『白和え水菜』

材料

- 白あえベース..... 1袋
- ぶなしめじ..... 1/2袋
- 水菜..... 1/3袋

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。水菜は長さを4cmに切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分半加熱して粗熱がとれたら水気を切る。
- ③ボウルに白あえベース、②を入れて和える。



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。

12月2回 2人分