



2人分

12月4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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	サーモンたき身丼の具(たれ付)	2袋			全量
	元氣鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	おかんのタレハラミ (※いづみ生協・わかやま生協は牛やわらかごちそうハラミ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (※いづみ生協・わかやま生協は150g)	全量
冷蔵	生しづりもめん豆腐	1個			全量
	きのこ5品セット	ひらたけ1袋 エリンギ1袋 ブナビー1/2袋 ぶなしめじ1/2袋 まいたけ1/2袋	ブナビー1/2袋 ぶなしめじ1/2袋 まいたけ1/2袋		全量
	だし巻玉子			1パック	全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/3	1/3	1/3	全量
	生姜	2片	1片	1片	4片
	ごぼう	1/2袋		1/2袋	全量
常温	クリーミーチャウダー		1袋		全量

ご自宅で用意する調味料

・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 片栗粉 砂糖 酒

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) 牛乳(250ml)

●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!



今週のレシピは
フード stylist
かわい あすか
河合 明歩香さん



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。

メイン

きのこ湯豆腐

20分

サブ

サーモン丼

7分

! メインは煮込むほど、きのこの旨みがお出
汁いっぱいに広がります。〆にそばを入れ
れるのもおすすめ!



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『きのこ湯豆腐』

材料

- ひらたけ 1袋
- エリンギ 1袋
- ブナビー 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- まいたけ 1/2袋
- 白ねぎ※ 1/3
- ごぼう 1/2袋
- 生姜 2片
- 生しづりもめん豆腐 1個
- ・酒 大さじ3
- ・サラダ油 大さじ1
- ・水 800ml
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・和風だしの素 大さじ1
- ・塩 少々

A



ブナビー、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。

作り方

- ①ごぼうは水洗いして縦半分に切り、幅2mmの斜め切りにする。水(分量外)に5分さらして水気を切る。白ねぎは幅5mmの斜め切りにし、生姜は幅2mmの千切りにする。
- ②エリンギは食べやすい大きさに切る。ブナビー、ぶなしめじは小房に分け、まいたけ、ひらたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、ごぼうを1分炒める。②、生姜、酒を加えて2分炒める。Aを加えてふたをして強火にし、沸騰したら中火にする。
- ④豆腐を食べやすい大きさにスプーンでくつって入れ、白ねぎを加え、中火のままふたをして7分煮込む。

『サーモン丼』

材料

- サーモンたき身丼の具(たれ付) 2袋
- ・ご飯 茶碗2杯分

作り方

- ①凍ったままのサーモン丼の具は包材通りに解凍する。
- ②茶碗に温かいご飯を盛り付けて①をのせ、サーモン丼の具添付のたれをかける。

明日の下準備 》》 元氣鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン ジンジャーソースのチキンステーキ

16分

サブ 白ねぎとろんクラムチャウダー

7分

! メインもサブも香味野菜をきかせることで風味が加わり、いつもと違うアクセントに♪



2日目

811kcal
(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

『ジンジャーソースのチキンステーキ』

材料

- 前日解凍 元氣鶏若鶏モモ肉 400g
- ブナピー 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- まいたけ 1/2袋
- 生姜 1片
- ・サラダ油 大さじ2
- ・塩 少々
- A
・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ブナピー、ぶなしめじは小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒める。塩をふり、皿に盛り付ける。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉は水気を拭きとり皮目を下にして並べ、ふたはせずに中火のまま3分焼く。裏返してふたをし、さらに5分焼く。食べやすい大きさに切って③の皿に盛り付ける。
- ⑤フライパンにA、②を入れて混ぜながら中火で熱し、沸騰させてジンジャーソースを作り鶏肉にかける。

『白ねぎとろんクラムチャウダー』

材料

- 白ねぎ※ 1/3
- クリーミーチャウダー 1袋
- ・牛乳 250ml
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは幅5mmの輪切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を3分炒める。
- ③クリーミーチャウダー、牛乳を加え、弱火で時々混ぜながらひと煮立ちさせる。

メイン ごぼうが香るハラミ焼き

15分

サブ 玉子焼きの生姜あんかけ

6分

! メインのごぼうは、やわらかな食感がお好みの方は作り方の②で2分プラスして加熱してください。

! サブはだし巻玉子の代わりに豆腐でアレンジするのもおすすめ!



3日目

463kcal
(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

『ごぼうが香るハラミ焼き』

材料

- 前日解凍 おかんのタレハラミ 200g
(※いづみ生協・わかやま生協は牛やわらかごちそうハラミ 150g)
- ごぼう 1/2袋
- 白ねぎ※ 1/3
- ・サラダ油 大さじ2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。ごぼうは水洗いして縦半分に切り、長さを4cmに切って水(分量外)に5分さらして水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、ごぼうを入れてふたをし2分加熱する。白ねぎを加えて中火のままさらに3分加熱し、一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を3分炒める。②を戻し入れ、中火のまま1分炒める。

『玉子焼きの生姜あんかけ』

材料

- だし巻玉子 1パック

- 生姜 1片

- A
・水 200ml

- ・和風だしの素 小さじ2

- ・塩 少々

水溶き片栗粉

- ・水 大さじ1

- ・片栗粉 大さじ1/2

作り方

- ①生姜はすりおろす。
- ②だし巻玉子は食べやすい大きさに切って耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒温めて皿に盛り付ける。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして水溶き片栗粉をかき混ぜながら加える。とろみがついたら、①を加えて混ぜ、②にかける。