



2人分

12月4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	サーモンたたき身丼の具(たれ付)	2袋			全量
	元気鶏若鶏モモ肉 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 (※いずみ生協・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 (※いずみ生協・ わかやま生協は 150g)	全量
冷蔵	生しぼりもめん豆腐	1個			全量
	きのこ5品セット	ひらたけ1袋 エリンギ1袋 ブナピー1/2袋 ぶなしめじ1/2袋 まいたけ1/2袋	ブナピー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

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。べにそばを入れるのもおすすめ！



※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  
●ブナピー……………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  
●生しぼりもめん豆腐……………1個  
・酒……………大さじ3  
・サラダ油……………大さじ1

A

・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

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

### 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。ブナピー、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すくって入れ、白ねぎを加え、中火のままふたをして7分煮込む。



ブナピー、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。

## 『サーモン丼』

### 材料

●サーモンたたき身丼の具(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のをせ、サーモン丼の具添付のたれをかける。

明日の下準備 》》元気鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

668kcal  
(1人分)





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♪

#### 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

#### 『ジンジャーソースのチキンステーキ』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉…… 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。

明日の下準備 》》 おかんのタレハラミ(※いずみ生協・わかやま生協は牛やわらかごちそうハラミ)は冷蔵庫に移して解凍しておく



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！

#### 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
  - (※いずみ生協・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なり、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。