



2人分

1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 | 豚肩ロース包み焼き | 10個 | | | 全量 |
| | 北海道産すじなしいんげん | 1/2袋 | 1/4袋 | 1/4袋 | 全量 |
| | 北海道のつぶコーン | 1/2袋 (125g) | | 1/4袋 (約60g) | 3/4袋 (約185g) |
| | 大きめ手作りあじフライ | | 4枚 | | 4枚 |
| | 牛こまぎれ (※いずみ生協・わかやま生協は 国産黒毛和牛スネ肉切落し) 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 160g) | 全量 |
| 冷蔵 | えのき | 1/3袋 | 2/3袋 | | 全量 |
| | 味付けうの花 | | | 2パック | 全量 |
| 青果 | 生姜 | 2片 | 2片 | | 4片 |
| | たまねぎ | 1/2個 | 1/4個 | 1+1/4個 | 2個 |
| | ミニトマト | | 1/3袋 | 2/3袋 | 全量 |
| 常温 | 完熟トマトのハヤシライスソース | | | 4片 | 4片 |

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・オリーブオイル ・サラダ油
・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・酒

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1個)

お忘れなく!

●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

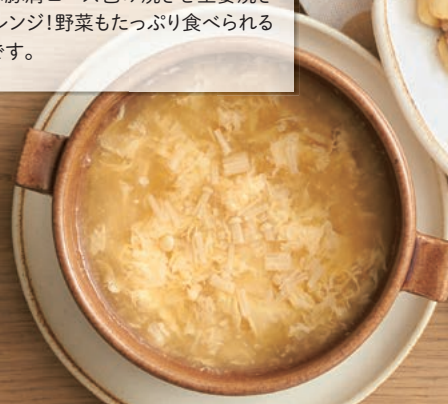
豚肩ロース包みの 生姜焼き

20分

えのきのかきたま汁

6分

！メインは豚肩ロース包み焼きを生姜焼き
風にアレンジ! 野菜もたっぷり食べられる
レシピです。



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

『豚肩ロース包みの生姜焼き』

材料

●豚肩ロース包み焼き……………10個
●たまねぎ……………1/2個
●北海道のつぶコーン…1/2袋(125g)
●北海道産すじなしいんげん…1/2袋
●生姜……………2片
・サラダ油……………大さじ3
・水……………大さじ2
・塩……………少々
・こしょう……………少々

A
・酒……………大さじ2
・しょうゆ……………大さじ1
・みりん……………大さじ1

作り方

- ①生姜はすりおろす。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままのいんげんを2分炒めて、凍ったままのコーンを加えてさらに3分炒める。塩・こしょうをふり、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎを3分炒めて一度取り出す。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの豚肩ロース包み焼きを1分30秒焼く。弱火にして水を加え、ふたをしてさらに3分蒸し焼きにする。
- ⑤③を戻し入れ、A、生姜を加えて中火にし、ふたはせずに3分焼き、②の皿に盛り付ける。

『えのきのかきたま汁』

材料

●えのき……………1/3袋
●卵……………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えのきは長さを1cmに切る。
- ②鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら火をとめてみそを溶き入れる。
- ③中火にかけて煮立ったら溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

1日目
602kcal
(1人分)

メイン

あじフライ

9分

サブ

生姜の香る野菜の煮びたし

10分

！サブは野菜に少しこげ目がつくくらいまで焼くと、香ばしくなって旨みUP♪

2日目

557kcal
(1人分)

メイン

トマトがジューシーなハヤシライス

25分

サブ

オリーブオイルでしっとりうの花コーン

5分

！サブはオリーブオイルを入れるとしっとりとして、香りがふんわり広がります。料理に合わせてごま油に変更しても◎

3日目

724kcal
(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

『あじフライ』

材料

- 大きめ手作りあじフライ.....4枚
- たまねぎ.....1/4個
- マヨネーズ.....大さじ4
- サラダ油.....適量

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。皿に盛り付けて①を添える。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度...入ってから少し待つと「ジュン...」

・170度...入ってから少し間をおいて「パチパチ」

・180度...入れてすぐに「パチパチ!」

『生姜の香る野菜の煮びたし』

材料

- ミニトマト.....1/3袋
- えのき.....2/3袋
- 北海道産すじなしいんげん...1/4袋
- 生姜.....2片
- サラダ油.....大さじ1/2

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。生姜はすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、えのき、凍ったままのいんげんを3分炒め、ミニトマトを加えてさらに中火で2分炒める。
- ③Aを混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。②、生姜を加えて浸し、器に盛り付ける。

- A
- ・水.....200ml
 - ・酒.....大さじ3/4
 - ・みりん.....大さじ3/4
 - ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・和風だしの素.....小さじ3/4
 - ・塩.....少々

明日の下準備 》牛こまぎれ(※いずみ生協・わかやま生協は国産黒毛和牛スネ肉切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『トマトがジューシーなハヤシライス』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ.....200g
(※いずみ生協・わかやま生協は国産黒毛和牛スネ肉切落し.....160g)
- ミニトマト.....2/3袋
- たまねぎ.....1+1/4個
- 完熟トマトのハヤシライスソース...4片
- ご飯.....茶碗2杯分
- 水.....600ml
- サラダ油.....大さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎを3分炒める。牛肉を加えて中火のままさらに3分炒める。
- ③水を加えてふたをして強火にする。沸騰したらミニトマトを加えて中火で5分煮込む。火をとめてルウを割り入れて溶かし、中弱火で混ぜながら10分煮込む。
- ④皿に温かいご飯を盛り付けて③をかける。

『オリーブオイルでしっとりうの花コーン』

材料

- 味付けうの花.....2パック
- 北海道のつぶコーン...1/4袋(約60g)
- 北海道産すじなしいんげん...1/4袋
- オリーブオイル.....大さじ1+1/2
- 水.....大さじ1

作り方

- ①凍ったままのコーン、凍ったままのいんげんは耐熱皿に広げ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたらいんげんは幅8mmに切る。
- ②ボウルにオリーブオイル、①、うの花を入れて混ぜる。