



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。

	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 (※いづみ生協・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 (※いづみ生協・ 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)

スマホで
レシピを
CHECK!

●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。

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



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。

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

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。
- 5 ③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。

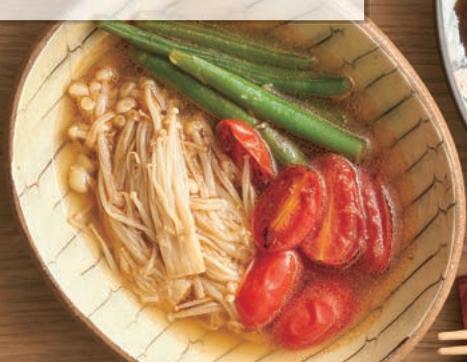
メイン あじフライ

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)

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…入れてから少し待つと「ジン…」
 - ・170度…入れてから少し間をおいて「バチバチ」
 - ・180度…入れてすぐ「バチバチ！」

『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
- 北海道産すじなしんげん 1/4袋
- 生姜 2片
- ・サラダ油 大さじ1/2
- ・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

A

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。

明日の下準備》牛こまぎれ（※いづみ生協・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

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◎



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
(※いづみ生協・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。

3日目

724kcal
(1人分)

