



2人分

1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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	国産するめいか炊き込みご飯セット(たれ付き)	1セット			全量
	さんまのソテー(甘酢あん付き)	1袋			全量
	国産合挽きミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g	300g	(※いづみ生協・わかやま生協は400g)
冷蔵	半熟煮たまご		2個	3個	全量
青果	小松菜	2/3袋	1/3袋		全量
	れんこん	3/4袋	1/4袋		全量
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	じゃがいも		2個(約200g)	2個(約200g)	4個(約400g)
	ピーマン			1袋	全量
	フリルレタス			1袋	全量
常温	チヂミ粉		100g		100g

ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう
- ・ごま油
- ・しょうゆ
- ・ケチャップ
- ・サラダ油
- ・ポン酢
- ・マヨネーズ
- ・中華スープの素
- ・和風だしの素
- ・塩
- ・小麦粉
- ・砂糖
- ・酒
- ・酢
- ・顆粒コンソメ
- ・ごま(お好み)
- ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗2杯分)
- ・米(2合)

●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!



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。

さんまとれんこんの 甘酢炒め

メイン

いかの炊き込みごはん

※炊飯時間扣除

小松菜のおひたし

20分

7分

10分

●メインはほんのり酸味があって食べやすく、お子さんにもおすすめ!

●サブ1は生姜やきのこを追加してもおいしくいただけますよ。



段取りメモ

サブ1を炊飯している間に→メインの①、②、サブ2の①、②で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『さんまとれんこんの甘酢炒め』

材料

- さんまのソテー(甘酢あん付き) 1袋
- れんこん 3/4袋
- 人参 1/2本
- ・サラダ油 大さじ4

作り方

- ①凍ったままのさんま添付の甘酢あんは流水で3分解凍する。
- ②れんこん、人参は幅8mmの半月切りにする。
- ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を時々裏返しながら5分焼き、一度取り出す。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ3)を中火で熱し、凍ったままのさんまを入れてふたをして3分焼き、裏返してふたをしてさらに2分焼く。
- ⑤フライパンの余分な油をさっと拭き、③を戻し入れて中火のまま1分炒める。火をとめて①を加えてからめ、中弱火で1分炒め合わせる。

『いかの炊き込みごはん』

材料

- 国産するめいか炊き込みご飯セット(たれ付き) 1セット
- ・米 2合

作り方

- ①凍ったままの炊き込みご飯セット添付のたれは流水で2分解凍する。
- ②炊飯器に水洗いした米、①を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れ、よくかき混ぜる。
- ③凍ったままの炊き込みご飯セットのいかを加えて炊飯する。

『小松菜のおひたし』

材料

- 小松菜 2/3袋
- 人参 1/2本
- ・水 100ml
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/3

作り方

- ①小松菜は長さを4cmに切る。人参は長さを4cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。さっと水(分量外)にさらして水気をかるくしぶる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。2分ほど置いて味をじませる。

明日の下準備》国産合挽きミンチ100gは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

957kcal
(1人分)

じゃがいもとミンチのチヂミ

20分

9分

3分

サブ1 野菜スープ

サブ2 半熟煮たまごのごはんのせ

メインのじゃがいもは水にさらさずに使用することで、もっちり仕上がりますよ。



2日目

994kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『じゃがいもとミンチのチヂミ』

材料

- 前日解凍 国産合挽きミンチ …… 100g
- じゃがいも …… 2個(約200g)
- ・ポン酢 …… 大さじ4
- ・サラダ油 …… 大さじ2
- ・ごま油 …… 大さじ2
- A [● チヂミ粉 …… 100g
・水 …… 150ml]

作り方

- ①じゃがいもは幅1mmの千切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①、解凍したミンチを加えて混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を1/2量広げ、ふたはせずに中弱火で4分焼く。
- ④裏返してごま油(大さじ1)をフライパンのふちからまわし入れ、中弱火で3分焼く。残り1枚分も同様に焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ポン酢に付けていただく。

『野菜スープ』

材料

- れんこん …… 1/4袋
- 人参 …… 1/2本
- 小松菜 …… 1/3袋
- ・水 …… 400ml
- A [● 中華スープの素 …… 小さじ1
・塩 …… 少々
・こしょう …… 少々]

作り方

- ①れんこん、人参は幅5mmのいちょう切りにし、小松菜は長さを3cmに切る。
- ②鍋に水、①を入れて中火にかけ、沸騰してから4分加熱する。Aを加え、中火のままさらに1分加熱する。

『半熟煮たまごのごはんのせ』

材料

- 半熟煮たまご …… 2個
- ・ご飯 …… 茶碗2杯分
- A [● 半熟煮たまごの汁 …… 小さじ2
・ごま油 …… 小さじ2
・ごま …… お好み]

※半熟煮たまごは汁ごと3日目に残しておく。

明日の下準備 » 国産合挽きミンチ300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

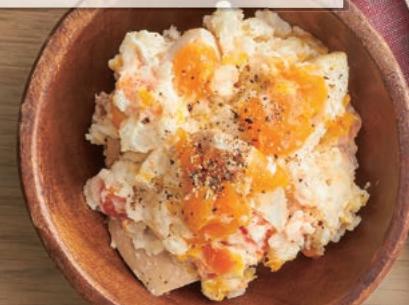
ピーマンの肉詰め

15分

サブ とろとろ煮たまごのポテサラ

16分

サブの煮たまごは大きめにつぶすことで、卵の風味がたっぷりじゃがいもにからみますよ。



3日目

854kcal
(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

『ピーマンの肉詰め』

材料

- 前日解凍 国産合挽きミンチ …… 300g
- ピーマン …… 1袋
- フリルレタス …… 1袋
- ・ケチャップ …… 大さじ2
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・小麦粉 …… 大さじ1
- A [● 水 …… 大さじ2
・酒 …… 大さじ1
・顆粒コンソメ …… 小さじ1
・しょうゆ …… 小さじ1/2
・塩 …… 少々
・こしょう …… 少々]

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切ってへたと種をとり除く。フリルレタスは手でちぎって皿に盛り付ける。
- ②ボウルに解凍したミンチ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜて肉だねを作る。
- ③ピーマンの内側に小麦粉をうすくまぶして②を詰める。
- ④フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、③を肉だねを下にして並べる。ふたをして中弱火で4分焼き、裏返して1分焼く。①の皿に盛り付けてケチャップを添える。

『とろとろ煮たまごのポテサラ』

材料

- じゃがいも …… 2個(約200g)
- 人参 …… 1/2本
- 半熟煮たまご …… 3個
- ・ブラックペッパー …… お好み
- 半熟煮たまごの汁 …… 大さじ1
- A [● マヨネーズ …… 大さじ4
・酢 …… 小さじ1
・砂糖 …… 小さじ1/2
・こしょう …… 少々]

作り方

- ①じゃがいも、人参はひと口大に切る。
- ②鍋に水(分量外)、①を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして7分ゆでる。やわらかくなったら水気を切ってボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶす。
- ③Aを加えて混ぜ、半熟煮たまごを加えてフォークでひと口大につぶして、混ぜ合わせる。器に盛り付け、好みでブラックペッパーをふる。

1月2回 | 2人分