



2人分

2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	たこ里芋の煮付(たれ付き)	1袋			全量
	蓮根はさみ天	6個			全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		190g (※いづみ生協・わかやま生協は240g)		全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いづみ生協・わかやま生協は320g)	全量
冷蔵	ちくわ	2本	2本		全量
	ひらたけ			1袋	全量
	ごぼうサラダ			1袋	1袋
青果	大根	1/2本	1/2本		全量
	きゅうり	1+1/2本		1/2本	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	大豆ドライパック		1パック		全量
	イタリア産カットトマト		1パック		全量

## ご自宅で用意する調味料

- かつお節
- こしょう
- ごま油
- オリーブオイル
- 中華スープの素
- 和風だしの素
- 塩
- 小麦粉
- 砂糖
- 酒
- 顆粒コンソメ
- からし(好み)
- ごま(好み)
- ポン酢(好み)

## ご自宅で用意する食材

- 卵(2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!**



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  
たこ入りおでん

25分

サブ  
蓮根はさみ天と  
きゅうりのナムル

8分

●メインは濃いめの味に仕上がる所以、添  
付のたれを減らなどしてお好みで調整  
してください。



### 段取りメモ

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

### 『たこ入りおでん』

#### 材料

●たこ里芋の煮付(たれ付き) 1袋

●大根 1/2本

●ちくわ 2本

●卵 2個

●水 600ml+大さじ1

●からし お好み

A ●・酒 大さじ3

●・和風だしの素 大さじ1

●・塩 少々

#### 作り方

①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむく。

②凍ったままのたこ里芋の煮付添付のたれは流水で2分解凍する。大根は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水(大さじ1)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で6分加熱する。ちくわは斜め半分に切る。

③鍋に水(600ml)、凍ったままのたこ里芋、大根、解凍した添付のたれを入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして3分煮込む。ちくわ、①、Aを加えてさらに中火で5分煮込む。

④器に盛り付け、お好みでからしを添える。

### 『蓮根はさみ天ときゅうりのナムル』

#### 材料

●蓮根はさみ天 6個

●きゅうり 1+1/2本

●・ごま お好み

●・ポン酢 お好み

A ●・ごま油 小さじ1

●・中華スープの素 小さじ2/3

●・塩 少々

●・こしょう 少々

#### 作り方

①きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。ボウルに入れ、Aを加えて和える。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

②凍ったままの蓮根はさみ天は電子レンジ(600W)で包材通りに温めて、①の皿に盛り付ける。お好みでポン酢についていただく。



きゅうりをつぶす時は、  
包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 » 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

506kcal  
(1人分)

メイン

## 牛肉のトマトシチュー



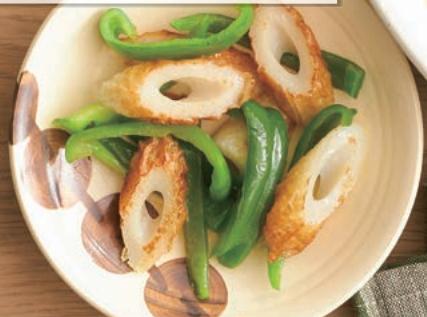
2日目

696kcal  
(1人分)

## ピーマンとちくわのコンソメ炒め

4分

! メインは甘めに仕上がります。トマトの酸味がお好みの方は、Aの砂糖を大さじ1に変更してください。



## 段取りメモ

メインの①、サブの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

## 『牛肉のトマトシチュー』

## 材料

- 前日解凍 牛こまぎれ ..... 190g  
(※いづみ生協・わかやま生協は240g)
- 大根 ..... 1/2本
- ・ 水 ..... 300ml+大さじ1
- ・ 小麦粉 ..... 大さじ1
- ・ オリーブオイル ..... 大さじ1
- A [ ● イタリア産カットトマト ..... 1パック  
● 大豆ドライパック ..... 1パック  
・ 砂糖 ..... 大さじ2  
・ 颗粒コンソメ ..... 大さじ1+1/2  
・ 塩 ..... 小さじ1/2  
・ こしょう ..... 少々 ]

## 作り方

- ① 大根は幅8mmのいちょう切りにして耐熱容器に入れ、水(大さじ1)をふりかけラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ② 解凍した牛肉は小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、②を1分炒める。水(300ml)、①を加えてふたをして強火にする。沸騰したら中火にし、3分煮込む。
- ④ Aを加え、ふたはせずに中火のまま5分煮込む。

## 『ピーマンとちくわのコンソメ炒め』

## 材料

- ピーマン ..... 1/2袋
- ちくわ ..... 2本
- ・ オリーブオイル ..... 大さじ1
- A [ ● 酒 ..... 大さじ1  
・ 颗粒コンソメ ..... 小さじ1/2  
・ 塩 ..... 少々  
・ こしょう ..... 少々 ]

## 作り方

- ① ピーマンは縦に幅1cmに切る。ちくわは幅1cmの斜め切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を1分炒める。Aを加え、中火のままさらに30秒炒める。

メイン

## 豚肉とひらたけのごま油炒め

11分

## ごぼうサラダ

3分

! メインはごま油が香るシンプルな味わいです。かつお節をかけることでぐっと風味豊かになりますよ。



## 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

## 『豚肉とひらたけのごま油炒め』

## 材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ ..... 300g  
(※いづみ生協・わかやま生協は320g)
- ひらたけ ..... 1袋
- ピーマン ..... 1/2袋
- ・ ごま油 ..... 大さじ2
- ・ かつお節 ..... 適量
- A [ ● 中華スープの素 ..... 大さじ1/2  
・ 塩 ..... 少々  
・ こしょう ..... 少々 ]

## 作り方

- ① ひらたけは食べやすい大きさに手でさく。ピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ② フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、①を入れて3分炒め、一度取り出す。
- ③ フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒める。
- ④ ②を戻し入れ、Aを加えて、中火のまま1分炒める。皿に盛り付け、かつお節をかける。

## 『ごぼうサラダ』

## 材料

- ごぼうサラダ ..... 1袋
- きゅうり ..... 1/2本

## 作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。
- ② ボウルに①、ごぼうサラダを入れて和える。

3日目

608kcal  
(1人分)