



2人分

2月4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	彩り海鮮丼の具	2袋			全量
	神戸三田屋三種のチーズミンチカツ		4個		全量
	牛こま切れ (※いずみ生協・わかやま生協は 黒毛和牛赤身切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g	全量
冷蔵	茶そば(つゆ付)	1袋			全量
	ごぼうちぎり	1袋			全量
	スプラウト	1/3パック	2/3パック		全量
	酢の物ベース		1袋		全量
青果	きゅうり	1本	1本		全量
	大根	1/4本	1/4本	1/2本	全量
	ほうれん草		1/3袋	2/3袋	全量
常温	五目ちらしの素(のりごま付)	1袋			1袋

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油 ・和風だしの素
・塩 ・砂糖 ・酒 ・中濃ソース(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(1.5合分(約500g)) ・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

お手軽海鮮ちらし

17分

サブ

茶そば

12分

! サブのごぼうちぎりは、トースターで温めるとふんわり香ばしくなりますよ。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『お手軽海鮮ちらし』

材料

- 五目ちらしの素(のりごま付)..... 1袋
- 彩り海鮮丼の具..... 2袋
- スプラウト..... 1/3パック
- きゅうり..... 1本
- ・ご飯..... 1.5合分(約500g)
- ・塩..... 少々

作り方

- ①凍ったままの海鮮丼の具は内袋のままため水で10分解凍する。きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。
- ②ボウルに温かいご飯、五目ちらしの素を入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。1/2量ずつ器に盛り付ける。
- ③①を1/2量ずつのせ、五目ちらしの素添付ののりごまを1/2量ずつふる。

『茶そば』

材料

- 茶そば(つゆ付)..... 1袋
- 大根..... 1/4本
- ごぼうちぎり..... 1袋

作り方

- ①大根はすりおろして水気を切ってかるくしぼる。
- ②鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、茶そばを包材通りにゆで、1/2量ずつ器に盛り付ける。
- ③鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら火をとめて1/2量ずつ②にかける。
①、ごぼうちぎりを1/2量ずつのせる。

A

- 茶そば添付のつゆ..... 1袋
- ・水..... 200ml



メイン **チーズミンチカツ** 8分

サブ1 **ほうれん草と大根のみそ汁** 9分

サブ2 **きゅうりの酢の物ベース** 3分

！濃厚なミンチカツにさっぱりした酢の物がよく合います♪

！この時季の大根は水分が多くて甘みがあるので、みそ汁も風味よく仕上がりますよ。

段取りメモ

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

『チーズミンチカツ』

材料

- 神戸三田屋三種のチーズミンチカツ…4個
- スプラウト……………2/3パック
- サラダ油……………適量
- 中濃ソース……………お好み

作り方

①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切って皿に盛り付ける。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのチーズミンチカツを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、お好みで中濃ソースをかける。

『ほうれん草と大根のみそ汁』

材料

- ほうれん草……………1/3袋
- 大根……………1/4本
- 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大根は幅5mmのいちょう切りにする。ほうれん草は長さを3cmに切る。

②鍋にA、大根を入れて強火にかけ、沸騰したらふたはせずに中火で4分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、ほうれん草を加える。再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

『きゅうりの酢の物ベース』

材料

- 酢の物ベース……………1袋
- きゅうり……………1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ボウルに酢の物ベース、①を入れて和える。

明日の下準備 》》牛こま切れ(※いずみ生協・わかやま生協は黒毛和牛赤身切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **牛肉と大根のこくうま煮込み** 25分

サブ **ほうれん草とたまごのごま油炒め** 5分

！メインの大根は、電子レンジで加熱しておくことで、牛肉の旨みが染み込んでおいしくできあがります。

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

『牛肉と大根のこくうま煮込み』

材料

- 前日解凍 牛こま切れ……………180g
- (※いずみ生協・わかやま生協は黒毛和牛赤身切れ)
- 大根……………1/2本
- 水……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1/2

A

- ・水……………250ml
- ・酒……………50ml

B

- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1

作り方

①大根は幅1cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。取り出して混ぜ、ラップをしてさらに4分加熱する。

②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を1分炒める。①を加えて中火のまま2分炒める。

③Aを加え、ふたをして中火のまま4分煮込む。Bを加えて中弱火でさらに8分煮込む。

『ほうれん草とたまごのごま油炒め』

材料

- ほうれん草……………2/3袋
- 卵……………2個
- ごま油……………大さじ1
- 和風だしの素……………小さじ1/2
- 塩……………少々

作り方

①ほうれん草は長さを5cmに切る。ボウルに卵を割り入れ、和風だしの素を加えて混ぜ、卵液を作る。

②フライパンにごま油を中火で熱し、ほうれん草を1分炒め、塩をふる。卵液を流し入れ、中火のまま30秒ほど炒める。