



3人分

2月4回

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
かわいあすか  
河合 明歩さん

# 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	彩り海鮮丼の具	3袋			3袋
	神戸三田屋三種のチーズミンチカツ		6個		6個
	牛こま切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			360g (※いすみ生協・ わかやま生協は 320g)	全量
冷蔵	茶そば(つゆ付)	2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)	2袋			全量

## 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(3合分(約1kg))・卵(3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!



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。

## お手軽海鮮ちらし

17分

## 茶そば

13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) 2袋
- 彩り海鮮丼の具 3袋
- スプラウト 1/3パック
- きゅうり 1本
- ・ご飯 3合分(約1kg)
- ・塩 少々

#### 作り方

- ①凍ったままの海鮮丼の具は内袋のままで水で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。1/3量ずつ器に盛り付ける。
- ③①を1/3量ずつのせ、五目ちらしの素添付ののりごまを1/3量ずつふる。

### 『茶そば』

#### 材料

- 茶そば(つゆ付) 2袋
- 大根 1/4本
- ごぼうちぎり 1袋
- A [●茶そば添付のつゆ 2袋  
・水 400ml]

#### 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大きめの鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、茶そばを包材通りにゆで、1/3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1/3量ずつ②にかける。  
①、ごぼうちぎりを1/3量ずつのせる。

メイン

## チーズミンチカツ

12分

ほうれん草と大根のみぞ汁

10分

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、みぞ汁も風味よく仕上がりますよ。



2日目

382kcal  
(1人分)

## 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 6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、好みで中濃ソースをかける。

## 『ほうれん草と大根のみぞ汁』

## 材料

- ほうれん草 1/3袋
- 大根 1/4本
- ・みそ 大さじ2
- A [・水 600ml  
・和風だしの素 大さじ1/2]

## 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。

## 牛肉と大根のコクうま煮込み

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いて、牛肉の旨みが染み込んでおいしくできあがります。



3日目

523kcal  
(1人分)

## 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

## 『牛肉と大根のコクうま煮込み』

## 材料

- 前日解凍 牛こま切れ 360g (※いづみ生協・わかやま生協は320g)
- 大根 1/2本
- ・水 大さじ2
- ・サラダ油 大さじ1/2
- A [・水 300ml  
・酒 70ml]
- B [・しょうゆ 大さじ3  
・みりん 大さじ3  
・砂糖 大さじ2]

## 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 3個
- ・ごま油 大さじ2
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・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。