



2人分

3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	海老焼壳	6個			全量
	骨取りかれいの唐揚げ		4切		全量
	九州産きざみ青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	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		100g (※いづみ生協・ わかやま生協は 80g)	200g (※いづみ生協・ わかやま生協は 240g)	全量 (※いづみ生協・ わかやま生協は 320g)
	もやしミックス	1袋			全量
冷蔵	とり野菜みそ煮込みらーめん(スープ付)	2食			全量
	国産豚肉のももハム	1/2パック		1+1/2パック	全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
	なす		2本		全量
青果	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	常温	スンドウブチゲの素			1袋

ご自宅で用意する調味料

- ・しょうゆ
- ・サラダ油
- ・ブラックペッパー
- ・マヨネーズ
- ・和風だしの素
- ・砂糖
- ・酒
- ・酢
- ・からし(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!



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。

9分 メイン とり野菜 みそ煮込みらーめん

7分 サブ 海老焼壳

! メインはお好みでごま油やラー油をかけて、味変するのもおすすめ!



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

『とり野菜みそ煮込みらーめん』

材料

- とり野菜みそ煮込みらーめん(スープ付) 2食
- 国産豚肉のももハム 1/2パック
- 九州産きざみ青ねぎ 1/3袋
- もやしミックス 1袋
- ・水 900mL
- ・サラダ油 大さじ1

作り方

- ①ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、もやしミックスを4分炒めて水を加える。沸騰したら中弱火にして煮込みらーめんの麺を入れ、ふたはせずに1分30秒煮込む。煮込みらーめん添付のスープを加えて混ぜ、器に盛り付ける。
- ③①、凍ったままの青ねぎをのせる。

『海老焼壳』

材料

- 海老焼壳 6個
- 新たまねぎ 1/2個
- ・しょうゆ 好み
- ・からし 好み

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらす。水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままの海老焼壳は電子レンジ(600W)で包材通りに温めて①の皿に盛り付け、好みでしょうゆをかけ、からしにつけていただく。

明日の下準備 》》 国産豚小間切れ100g(※いづみ生協・わかやま生協は80g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

666kcal
(1人分)

かれいとなすの南蛮漬け

豚肉とえのきのレンジ蒸し

●メインはかれいの唐揚げとたれを仕上げて和えることで、サクッとした食感が楽しめます。

●サブはぶなしめじやまいたけなど、他のきのこ類を加えると旨みがUP!



段取りメモ

メインの①、②、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

『かれいとなすの南蛮漬け』

材料

●骨取りかれいの唐揚げ 4切入

●なす 2本

●新たまねぎ 1/2個

・サラダ油 適量

A	・水	大さじ2
	・酢	大さじ2
	・砂糖	大さじ1
	・しょうゆ	大さじ1

作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらす。水気を切り、皿に盛り付ける。なすは幅1cmの輪切りにする。

②Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱してたれを作る。

③フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすを1分揚げ、②に入れる。凍ったままのかれいの唐揚げを包材通りに揚げて②に加えて和え、①の皿に盛り付ける。

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…入れてすぐに「バチバチ!」

『豚肉とえのきのレンジ蒸し』

材料

●前日解凍 国産豚小間切れ 100g
(※いづみ生協・わかやま生協は80g)

●えのき 1/2袋

●九州産きざみ青ねぎ 1/3袋

A	・水	50ml
	・しょうゆ	大さじ1/2
	・酒	大さじ1/2
	・砂糖	小さじ1
	・和風だしの素	小さじ1/2

作り方

①えのきは長さを半分に切って手でさく。

②耐熱容器にえのき、解凍した豚肉の順に、それぞれ1/2量ずつ重ね、混ぜ合わせたAをかける。

③ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、取り出して混ぜ、ラップをしてさらに2分加熱する。器に盛り付けて凍ったままの青ねぎをのせる。

明日の下準備 » 国産豚小間切れ200g(※いづみ生協・わかやま生協は240g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

2日目

389kcal
(1人分)



豚肉たっぷりスンドウブチゲ

新たまハムサラダ

●メインは生卵がお好みの方は器に盛り付けてからのおてもOK!
スープを少し残しておいて、後からご飯を入れて楽しむのも◎



3日目

693kcal
(1人分)

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

『豚肉たっぷりスンドウブチゲ』

材料

●前日解凍 国産豚小間切れ 200g
(※いづみ生協・わかやま生協は240g)

●えのき 1/2袋

●九州産きざみ青ねぎ 1/3袋

●絹ごし豆腐 2個

●スンドウブチゲの素 1袋
・卵 2個

作り方

①えのきは食べやすい大きさに手でさく。

②鍋にスンドウブチゲの素を入れて中火にかけ、沸騰したら①、解凍した豚肉、豆腐を大きめのスプーンでくっつけて入れる。ふたをして中弱火で3分煮込み、卵を1個ずつ割り入れてふたをし、さらに中弱火のまま2分煮込む。

③器に盛り付けて凍ったままの青ねぎをのせる。

『新たまハムサラダ』

材料

●国産豚肉のももハム 1+1/2パック

●新たまねぎ 1/2個

・マヨネーズ 大さじ1+1/2

・ブラックペッパー 少々

作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気をしっかり切る。ハムは食べやすい大きさに切る。

②ボウルに①、マヨネーズを入れて和える。器に盛り付けてブラックペッパーをふる。

3月1回 2人分