



2人分

3月1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。

# 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	海老焼売	6個			全量
	骨取りかれの唐揚げ		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 (※いずみ生協・ わかやま生協は 80g)	200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 320g)
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	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
青果	なす		2本		全量
	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
常温	スンドゥブチゲの素			1袋	全量

## 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(お好み)

## 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 とり野菜 みそ煮込みらーめん

9分

## サブ 海老焼売

7分

! 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!



1日目

666kcal  
(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

## 『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。
- ③ ①、凍ったままの青ねぎをのせる。

## 『海老焼売』

### 材料

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

### 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売は電子レンジ(600W)で包材通りに温めて①の皿に盛り付け、お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(※いずみ生協・わかやま生協は80g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン  
サブ

# かれいとなすの南蛮漬け

15分

## 豚肉とえのきのレンジ蒸し

9分

- ！メインはかれいの唐揚げとたれを仕上げに和えることで、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！

2日目  
389kcal  
(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

### 『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
  - 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「ジュン…」  
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」  
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

### 『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
  - 九州産さざみ青ねぎ……………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

メイン  
サブ

# 豚肉たっぷりスンドゥブチゲ

10分

## 新たまハムサラダ

7分

- ！メインは生卵がお好みの方は器に盛り付けてからのせても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ゥブチゲ』

- 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
  - 九州産さざみ青ねぎ……………1/3袋
  - 絹ごし豆腐……………2個
  - スンドゥブチゲの素……………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鍋にスンドゥ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すくって入れる。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。