



2人分

3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	豚肩ロース包み焼き	10個			全量
	ピビンバ炒飯		2袋		全量
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		250g	150g	全量
	骨取りかれの信州みそ漬 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	とうふそうめん風(麺つゆ付)	1袋			全量
青果	生姜	1片	2片		3片
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/6	1/2	1/3	全量
	なす&ピーマンセット (※いずみ生協・わかやま生協は 長なす・ピーマン)	なす1本 ピーマン1/2袋		なす1本 ピーマン1/2袋	全量
	ブロッコリー	1/2袋		1/2袋	全量
常温	鳴門産カットわかめ	小さじ1	小さじ2	小さじ1	小さじ4

## ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油  
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒  
・ごま(お好み)

●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。

●調理時間は器具や火加減により記載と異なる  
場合があります。仕上がりを確認しながら、  
加熱時間を調整してください。

今回の  
レシピを  
評価してね!



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン

## 豚肩ロース包みケチャップ炒め

14分

サブ1

とうふそうめん

6分

サブ2

ピーマンのきんぴら

5分

①メインに使っているしょうゆを、同じ分量の  
中濃ソースに代えるのもおすすめです。



1日目

507kcal  
(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→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

### 『豚肩ロース包みケチャップ炒め』

材料

- 豚肩ロース包み焼き.....10個
- なす.....1本
- ブロッコリー.....1/2袋
- 水.....大さじ4
- サラダ油.....大さじ2

作り方

- ①なすは食べやすい大きさの乱切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①、水(大さじ2)を入れてふたをし、4分蒸し焼きにして一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの豚肩ロース包み焼きを1分30秒焼く。弱火にして水(大さじ2)を加え、ふたをしてさらに3分蒸し焼きにする。
- ④②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて中火で3分煮かめる。

- A
- ・ケチャップ.....大さじ3
  - ・しょうゆ.....大さじ1
  - ・酒.....大さじ1
  - ・砂糖.....大さじ1
  - ・こしょう.....少々

### 『とうふそうめん』

材料

- とうふそうめん風(麺つゆ付).....1袋
  - 白ねぎ※.....1/6
  - 生姜.....1片
  - 鳴門産カットわかめ.....小さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①わかめは水(分量外)で5分戻して水気をしっかりしぼる。白ねぎは幅1mmの小口切りにする。生姜はすりおろす。
- ②とうふそうめん風は水気をしっかり切り切った器に1/2量ずつ盛り付ける。①を1/2量ずつのせ、とうふそうめん風添付の麺つゆを1/2量ずつかける。

### 『ピーマンのきんぴら』

材料

- ピーマン.....1/2袋
- ごま油.....小さじ2
- ごま.....お好み

作り方

- ①ピーマンは縦に半分に切り、横に幅5mmに切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を3分炒める。混ぜ合わせたAを加えて中火のまま30秒炒める。皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
  - ・酒.....小さじ1
  - ・砂糖.....小さじ1/2

明日の下準備 》国産若鶏モモ肉切り身250gは冷蔵庫に移して解凍しておく

# 参鶏湯風スープ

15分

# ビビンバ炒飯

6分

！メインはお好みでにんにくをプラスすると、さらに本格的な味わいになりますよ。



2日目  
749kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『参鶏湯風スープ』

#### 材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…250g
- 白ねぎ※……………1/2
- 生姜……………2片
- 鳴門産カットわかめ……………小さじ2
- ・水……………600ml
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

- A
- ・酒……………大さじ2
  - ・中華スープの素……………大さじ1
  - ・ごま油……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ①白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。生姜は幅2mmのうす切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして入れ、塩をふり、3分焼く。
- ③水を加えてふたをして強火にし、沸騰したら中火にする。A、①、わかめを加えてふたをし、中火のまま5分加熱する。器に盛り付け、こしょうをふる。

### 『ビビンバ炒飯』

#### 材料

- ビビンバ炒飯……………2袋

#### 作り方

- ①凍ったままの炒飯は、包材通りに1袋ずつ電子レンジ(600W)で加熱する。

# 骨取りかれのいのみそ漬け焼き

15分

# 鶏とブロッコリーの和出汁煮込み

11分

！メインのかれい骨は骨取りでやわらかいのので、お子さんも食べやすいですよ。



3日目  
473kcal  
(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

### 『骨取りかれのいのみそ漬け焼き』

#### 材料

- 前日解凍 骨取りかれのいの信州みそ漬け…1袋
  - なす……………1本
  - 白ねぎ※……………1/3
  - ピーマン……………1/2袋
  - ・サラダ油……………大さじ2
- A
- ・酒……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。ピーマンは縦に幅1cmに切る。なすは幅8mmの輪切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々炒めながら3分加熱する。Aを加えてさらに30秒炒めて、皿に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1)を中弱火で熱し、解凍したかれいを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。

### 『鶏とブロッコリーの和出汁煮込み』

#### 材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身……………150g
  - ブロッコリー……………1/2袋
  - 鳴門産カットわかめ……………小さじ1
- A
- ・水……………300ml
  - ・酒……………大さじ1/2
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・みりん……………大さじ1/2
  - ・和風だしの素……………小さじ1
  - ・砂糖……………小さじ1

#### 作り方

- ①ブロッコリー、解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れてふたをし、3分煮込む。
- ③ブロッコリー、わかめを加えてふたをし、さらに中火のまま3分煮込む。