



2人分

4月2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投稿してみてください。

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	カマンベール入りチーズフライ	6個			6個
	駿河湾産冷凍生桜えび 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	2/3袋	1/3袋		全量
	国産牛ねぎごまカルビ (※いずみ生協・わかやま生協は味付け牛カルビたれ漬け) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		240g (※いずみ生協・わかやま生協は200g)		全量
	スイートコーン		1/3袋 (約170g)	1/3袋 (約170g)	2/3袋 (約340g)
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)	200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)
青果	にんにく	2片			2片
	トマト&きゅうりセット (※いずみ生協・わかやま生協はトマト・きゅうり)	トマト1個 きゅうり1本		トマト1個 きゅうり1本	トマト2個 きゅうり2本
	ほうれん草	1/2袋		1/2袋	全量
	ピーマン		1袋		全量
	レタス		1/2玉	1/2玉	全量
常温	スパゲッティ	2束(200g)			2束(200g)

## ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・サラダ油  
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢  
・顆粒コンソメ

●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 桜えびとほうれん草の パスタ

20分

## サブ チーズフライとトマトと きゅうりのオイル和え

5分

- ① メインの桜えびはフライパンに加えたら、あまり混ぜずにざっくり炒め合わせてください。
- ② サブはオリーブオイルを同量のごま油に代えたら中華風に変身!



1日目

777kcal  
(1人分)

## 段取りメモ

メインの①、②、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

## 『桜えびとほうれん草のパスタ』

### 材料

- 駿河湾産冷凍生桜えび.....2/3袋
- ほうれん草.....1/2袋
- にんにく.....2片
- スパゲッティ.....2束(200g)
- スパゲッティのゆで汁.....大さじ6
- オリーブオイル.....大さじ3
- 顆粒コンソメ.....小さじ2

- A
- ・水.....2000ml
  - ・塩.....小さじ2

### 作り方

- 凍ったままの桜えびは保存袋に入れて流水で3分解凍する。にんにくはみじん切りにする。
- ほうれん草は長さを4cmに切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水(分量外)にさらして水気をしぼる。
- 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れて中火にし、6分30秒ゆでる。ゆで汁を大さじ6取っておき、スパゲッティをざるに上げる。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で2分炒める。②を加えて弱火のまま2分炒める。
- ③、顆粒コンソメを加えて中火にし、2分炒める。解凍した桜えびを加えてさらに30秒ざっくり炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

## 『チーズフライとトマトときゅうりのオイル和え』

### 材料

- カマンベール入りチーズフライ...6個
- トマト.....1個
- きゅうり.....1本

- A
- ・オリーブオイル.....大さじ1
  - ・酢.....大さじ1
  - ・砂糖.....小さじ1/2

### 作り方

- トマトは幅1.5cmのくし切りにする。きゅうりは保存袋に入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたき、トマト、混ぜ合わせたAを加えて和える。器に盛り付ける。
- 凍ったままのチーズフライは包材通りに3個ずつ電子レンジ(600W)で加熱し、皿に盛り付ける。

明日の下準備 ※国産牛ねぎごまカルビ(※いずみ生協・わかやま生協は味付け牛カルビたれ漬け)、駿河湾産冷凍生桜えび1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 牛肉とピーマンの  
スタミナ炒め

11分

サブ レタスと桜えびの  
サッと煮

7分

- ！メインは丼にしてご飯にのせてもGood!
- ！サブはレタスのシャキシャキがクセになりますよ。



2日目  
487kcal  
(1人分)

メイン しゃぶしゃぶサラダ

15分

サブ ほうれん草とコーンの  
炒め物

7分

- ！メインのAに、お好みでんにくやしよすが、ラー油などを加えて、パンチを効かせるのもおすすめ。
- ！サブはサラダ油をバター(約12g)に代えると、さらにコクが出ておいしさUP!



3日目  
544kcal  
(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

『牛肉とピーマンのスタミナ炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産牛ねぎごまカルビ……240g  
(※いずみ生協・わかやま生協は味付け牛カルビたれ漬け……200g)
  - ピーマン……1袋
  - スイートコーン……1/3袋(約170g)
  - サラダ油……大さじ2

- 作り方
- ① ピーマンは縦に幅1cm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、凍ったままのコーンを3分炒め、一度取り出す。
  - ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を3分炒める。②を戻し入れて2分炒める。

『レタスと桜えびのサッと煮』

- 材料
- 前日解凍 駿河湾産冷凍生桜えび…1/3袋
  - レタス……1/2玉
- A
- ・水……200ml
  - ・酒……大さじ1
  - ・しょうゆ……小さじ1
  - ・和風だしの素……小さじ1
  - ・塩……少々

- 作り方
- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて2分煮る。解凍した桜えびを加えて30秒煮る。

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

『しゃぶしゃぶサラダ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ……200g  
(※いずみ生協・わかやま生協は240g)
  - レタス……1/2玉
  - トマト……1個
  - きゅうり……1本
  - 酒……大さじ2
- A
- ・酢……大さじ1+1/2
  - ・しょうゆ……大さじ1+1/2
  - ・ごま油……大さじ1
  - ・砂糖……大さじ1/2
  - ・中華スープの素……小さじ1/2

- 作り方
- ① 解凍した豚肉は常温に戻しておく。
  - ② レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。トマトは幅1cmのくし切りにする。きゅうりはピーラーでリボン状にむく。皿に盛り付ける。
  - ③ 鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして酒を入れる。①を加え、沸騰させないようにほぐしながら5分ゆでる。ざるに上げて水気を切り、粗熱をとる。
  - ④ ②の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



きゅうりはピーラーでうすくむくと、味がからみやすくなります。

『ほうれん草とコーンの炒め物』

- 材料
- ほうれん草……1/2袋
  - スイートコーン……1/3袋(約170g)
  - サラダ油……大さじ1
- A
- ・しょうゆ……小さじ2
  - ・砂糖……小さじ1

- 作り方
- ① ほうれん草は長さを4cmに切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水(分量外)にさらして水気をしっかりしぼる。
  - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままのコーンを入れて2分炒める。Aを加えてさらに1分炒める。