

# 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	10個			全量
	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	1+1/2袋	1/2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		360g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)		全量
	スイートコーン		1/2袋	1/2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			300g (※いずみ生協・わかやま生協は320g)	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は320g)
青果	にんにく	3片			3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	3束(300g)			3束(300g)

**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。

## メイン 桜えびとほうれん草の Pasta 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 6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 787kcal (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 Pasta』

- 材料**
- 駿河湾産冷凍生桜えび ..... 1+1/2袋
  - ほうれん草 ..... 1/2袋
  - にんにく ..... 3片
  - スパゲッティ ..... 3束(300g)
  - スパゲッティのゆで汁 ..... 大さじ9
  - オリーブオイル ..... 大さじ5
  - 顆粒コンソメ ..... 大さじ1
- A**
- ・水 ..... 3000ml
  - ・塩 ..... 大さじ1
- 作り方**
- ① 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。
  - ② 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。
  - ③ 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9取っておき、スパゲッティをざるに上げる。
  - ④ 大きめの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。
  - ⑤ 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 ..... 10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**
- ① 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。
  - ② 凍ったままのチーズフライは包材通りに電子レンジ(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1/2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ツと煮** 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  
508kcal  
(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……360g  
(※いずみ生協・わかやま生協は味付け牛カルビたれ漬け……400g)
  - ピーマン……1袋
  - スイートコーン……1/2袋
  - サラダ油……大さじ2+1/2

- 作り方
- ①ピーマンは縦に幅1cmに切る。
  - ②大きめの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+1/2)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ツと煮』

- 材料
- 前日解凍 駿河湾産冷凍生桜えび…1/2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。

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  
518kcal  
(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→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……300g  
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
  - レタス……1/2玉
  - トマト……1個
  - きゅうり……1本
  - ・酒……大さじ3
- A
- ・酢……大さじ3
  - ・しょうゆ……大さじ3
  - ・ごま油……大さじ2
  - ・砂糖……大さじ1
  - ・中華スープの素……小さじ1

- 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。
  - ④②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……1/2袋
  - ・サラダ油……大さじ1
- A
- ・しょうゆ……小さじ2
  - ・砂糖……小さじ1
  - ・塩……少々

- 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。