



2人分

4月3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 | 天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 | | 4切 | | 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 | | | 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) |
| 冷蔵 | 白あえベース | | 1袋 | | 1袋 |
| | かに入り茶わんむし | | 2個 | | 全量 |
| 青果 | なす | 2本 | | | 全量 |
| | 小松菜 | 1/2袋 | 1/2袋 | | 全量 |
| | トマト | 1個 | | 1個 | 2個 |
| | じゃがいも | 1~2個 (約150g) | | 2~3個 (約250g) | 3~5個 (約400g) |
| | 青ねぎ | 1/3袋 | | 1/3袋 | 2/3袋 |
| | 新たまねぎ | | 1/2個 | 1+1/2個 | 2個 |
| 常温 | 麻婆なすの素 | 1袋 | | | 1袋 |

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 ・サラダ油 ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だし の素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分) ・卵(1個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



●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

麻婆なすトマ丼

15分

サブ1

じゃがいものナムル

7分

サブ2

小松菜と卵のスープ

4分

- ①メインはトマトを加えたら、ざっくり炒め合わせるくらいでOK!
- ②サブ1はごま油を同量のオリーブオイルに代えると、洋風のマリネになりますよ。



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1を仕上げる→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『麻婆なすトマ丼』

材料

- なす.....2本
- トマト.....1個
- 青ねぎ.....1/3袋
- 麻婆なすの素.....1袋
- ご飯.....丼2杯分
- サラダ油.....大さじ2

作り方

- ①なすは幅1cmの半月切りにする。トマトは幅1cmの角切りにする。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすを入れてふたをして、時々炒めながら6分加熱する。中弱火にして麻婆なすの素を加えて混ぜながら2分炒める。トマトを加えてさらに1分炒め合わせる。
- ③丼に温かいご飯を盛り付け、②、青ねぎをのせる。

『じゃがいものナムル』

材料

- じゃがいも.....1~2個(約150g)
- ごま油.....大さじ3/4
- 酢.....大さじ1/2
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方

- ①じゃがいもは幅2mmの千切りにする。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、①を入れて強火で30秒ゆで、水(分量外)にさらして水気をしっかり切る。
- ③ボウルに混ぜ合わせたA、②を入れて和える。

『小松菜と卵のスープ』

材料

- 小松菜.....1/2袋
- 卵.....1個
- 水.....400ml
- 中華スープの素.....小さじ1
- 塩.....少々
- こしょう.....少々

作り方

- ①小松菜は長さを3cmに切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて30秒加熱する。溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

明日の下準備 ※天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

690kcal
(1人分)



2日目
608kcal
(1人分)

- メイン ぶりの照り焼き 13分
- サブ1 新たまねぎと小松菜の白あえ 10分
- サブ2 茶わんむし 11分

！メインのぶり、酒をふりかけて下ごしらえすることでくさみが減り、風味よく仕上がります。

段取りメモ

メインの①、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→サブ2を温めている間に→メインを仕上げる

『ぶりの照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………4切
 - 酒……………大さじ3
 - サラダ油……………大さじ1
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1
- 作り方
- ①解凍したぶりは酒をふりかけて5分置き、水気を拭きとる。
 - ②フライパンにサラダ油を弱火で熱し、ぶりを入れてふたをして3分蒸し焼きにし、裏返して2分焼く。
 - ③中火にして混ぜ合わせたAを加え、2分煮からめる。

『新たまねぎと小松菜の白あえ』

- 材料
- 小松菜……………1/2袋
 - 新たまねぎ……………1/2個
 - 白あえベース……………1袋
- 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。小松菜は長さを2cmに切り、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。
 - ②ボウルに白あえベース、①を入れて混ぜ合わせる。

『茶わんむし』

- 材料
- かに入り茶わんむし……………2個
- 作り方
- ①茶わんむしは包材通りに温める。



3日目
516kcal
(1人分)

- メイン 塩出汁豚じゃが 22分
- サブ トマトの新たまマリネがけ 6分

！メインは仕上げにお好みでごま油を適量かけるのもおすすめ。
！サブのたまねぎは粗めに切るとシャキッ！細かく切るとやわらかな食感を楽しめますよ。

段取りメモ

メインの①、サブの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

『塩出汁豚じゃが』

- 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)
 - 新たまねぎ……………1個
 - じゃがいも……………2~3個(約250g)
 - 青ねぎ……………1/3袋
 - ごま油……………大さじ2
- A
- ・水……………300ml
 - ・酒……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1
- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。じゃがいもはひと口大に切る。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
 - ②鍋にごま油を中火で熱し、解凍した豚肉を入れて2分炒める。たまねぎ、じゃがいもを加えて、さらに4分炒める。
 - ③Aを加えてふたをし、中火のまま10分煮込む。器に盛り付け、青ねぎを散らす。

『トマトの新たまマリネがけ』

- 材料
- トマト……………1個
 - 新たまねぎ……………1/2個
- A
- ・酢……………小さじ2
 - ・マヨネーズ……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1/2
- 作り方
- ①トマトは縦半分になり、横に幅8mmに切って皿に盛り付ける。たまねぎはみじん切りにする。
 - ②ボウルにたまねぎ、Aを入れて和え、マリネ液を作り①のトマトにかける。