

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	牛ハラミ華咲カットもみだれ漬 (※いずみ生協・わかやま生協は たれ漬おかず牛肉)	400g (※いずみ生協・ わかやま生協は 440g)			全量
	骨取り塩さばの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		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		100g	300g	全量
冷蔵	はんなり湯葉おぼろ		2パック		全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	2玉			全量
	生姜	1/2片	1+1/2片	2片	4片
	新たまねぎ	1/3個		1+2/3個	2個
	トマト	2/3個		1+1/3個	2個
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
常温	ジャワカレー 中辛			4片	4片

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・サラダ油
 ・ブラックペッパー ・ポン酢 ・マヨネーズ ・和風だし(の素) ・塩
 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分)



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。

- 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。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎

メイン アボカド焼肉 21分

サブ 新たまねぎとトマトのシンプルサラダ 9分

①メインのアボカドは炒める時、ざっくり混ぜ合わせるのがポイント!

②サブのオリーブオイルは、同量のごま油に代えても◎



1日目
 618kcal
 (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

『アボカド焼肉』

材料
 ●牛ハラミ華咲カットもみだれ漬…400g
 (※いずみ生協・わかやま生協は
 たれ漬おかず牛肉…440g)
 ●アボカド…2玉
 ●サラダ油…大さじ2

作り方
 ①凍ったままの牛肉は流水で15分解凍する。アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を4分炒める。アボカドを加えて30秒ざっくり炒め合わせる。

アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

『新たまねぎとトマトのシンプルサラダ』

材料
 ●新たまねぎ…1/3個
 ●トマト…2/3個
 ●生姜…1/2片

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。トマトは食べやすい大きさに切り、たまねぎと一緒に皿に盛り付ける。生姜はすりおろす。
 ②ボウルに生姜、Aを入れて混ぜ合わせて、たまねぎ、トマトにかける。

A
 ・ポン酢…大さじ1
 ・オリーブオイル…大さじ1/2

明日の下準備 ≫≫ 骨取り塩さばの切身、国産若鶏モモ肉切り身100gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ1
サブ2

さばの竜田揚げ (15分)

鶏肉とかぼちゃのほっこり煮 (12分)

はんなり湯葉おぼろ (2分)

！サブ1は甘めに仕上がります。お好みで砂糖の量を調整してください。

2日目
654kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を煮込んでいる間に→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『さばの竜田揚げ』

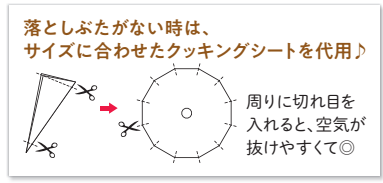
- 材料
- 前日解凍 骨取り塩さばの切身……300g
 - 生姜……1+1/2片
 - フリルレタス……1/2袋
 - ・片栗粉……大さじ4
 - ・サラダ油……適量
- A
- ・しょうゆ……大さじ1
 - ・酒……大さじ1/2
 - ・みりん……大さじ1/2

- 作り方
- ①フリルレタスは手でちぎって皿に盛り付ける。生姜はすりおろす。解凍したさばは水気を拭く。
 - ②ボウルにA、生姜、さばを入れて混ぜ合わせ、5分置く。汁気を切り、片栗粉をまぶす。
 - ③フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、②を片面2分ずつ揚げ焼きにする。①の皿に盛り付ける。

『鶏肉とかぼちゃのほっこり煮』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…100g
 - 南瓜※……1/2
 - ・サラダ油……大さじ1
- A
- ・水……150ml
 - ・しょうゆ……大さじ1
 - ・酒……大さじ1
 - ・みりん……大さじ1
 - ・砂糖……小さじ1
 - ・和風だしの素……小さじ1/2

- 作り方
- ①南瓜は皮がついたまま食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を1分炒める。A、①を加えて落としふたをし、中弱火で8分煮込む。



※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

『はんなり湯葉おぼろ』

- 材料
- はんなり湯葉おぼろ……2パック
 - ・しょうゆ……適量
 - ・からし……お好み

- 作り方
- ①湯葉おぼろは大きめのスプーンで1/3量ずつ食べやすい大きさにすく、器に盛り付ける。しょうゆをかけ、お好みでからしを添える。

明日の下準備 ≫ 国産若鶏モモ肉切り身300gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

トマトチキンカレー (26分)

かぼちゃのサラダ (13分)

！メインは新たまねぎから水分がしっかり出るの、甘みがぐっと引き立ちます。

3日目
771kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②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

『トマトチキンカレー』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…300g
 - 新たまねぎ……1+1/3個
 - トマト……1+1/3個
 - 生姜……2片
 - ジャワカレー 中辛……4片
 - ・ご飯……茶碗3杯分
 - ・サラダ油……大さじ1
- A
- ・水……700ml
 - ・顆粒コンソメ……大さじ1/2
 - ・塩……少々
 - ・こしょう……少々

- 作り方
- ①たまねぎはみじん切りにする。トマトはひと口大の乱切りにする。生姜はすりおろす。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を3分炒める。たまねぎ、生姜を加え、さらに6分炒める。
 - ③A、トマトを加えてふたをし、強火にかけて沸騰したら、火をとめてルウを加える。ルウが溶けたら再び中弱火にかけ、ふたはせずに時々混ぜながら7分煮込む。
 - ④皿に温かいご飯を盛り付け、③をかける。

『かぼちゃのサラダ』

- 材料
- 南瓜※……1/2
 - フリルレタス……1/2袋
 - 新たまねぎ……1/3個
 - ・ブラックペッパー……少々
- A
- ・マヨネーズ……大さじ2
 - ・酢……小さじ1
 - ・顆粒コンソメ……小さじ1/3

- 作り方
- ①フリルレタスは手でちぎって器に盛り付ける。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。
 - ②南瓜は皮がついたまま耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。
 - ③たまねぎ、Aを加えて混ぜ、①の器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。