



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	むきえび 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
	ムール貝とあさりのガーリックバター		1袋		全量
	牛こまぎれ 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280g)	300g (※いずみ生協・わかやま生協は全量)
冷蔵	おはなはんお好み焼き	2セット			全量
	あらびきポークウインナー	1袋	1袋		全量
	だし巻玉子			8切	全量
	板こんにゃく			1袋	全量
青果	新たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	カット済みブロッコリー	1袋	1袋		全量
常温	ズッキーニ		1本		全量
	大豆ドライパック		1缶	1缶	2缶

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん
 ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー
 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個)

お忘れなく!



メイン お好み焼き 39分

サブ ウインナーとブロッコリーのトースター焼き 19分

! サブは、アルミホイルを開けてさらに焼くことで香ばしさをUP!



1日目
588kcal (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

『お好み焼き』

- 材料**
- おはなはんお好み焼き..... 2セット
 - むきえび..... 2/3袋
 - 卵..... 3個
 - サラダ油..... 大さじ3
- 作り方**
- ①凍ったままのむきえびは包材通りにため水で10分解凍して水気を拭きとる。
 - ②ボウルに卵、①、おはなはんお好み焼き添付のキャベツ、お好み焼き粉、豚肉、紅しょうがを入れて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/3量を流し入れて厚さを1cm程度にし、ふたをして中火のまま片面4分ずつ焼く。残り2枚分も同様に焼く。
 - ④皿に盛り付け、おはなはんお好み焼き添付のソース、青のりと節粉のミックス粉をかける。

『ウインナーとブロッコリーのトースター焼き』

- 材料**
- あらびきポークウインナー..... 1袋
 - カット済みブロッコリー..... 1袋
 - 新たまねぎ..... 1/2個
 - ブラックペッパー..... 少々
- 作り方**
- ①ウインナーは斜め半分に切る。ブロッコリーは小さめに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
 - ②長さ20cmほどのアルミホイルを3枚広げ、①を1/3量ずつのせ、混ぜ合わせたAを1/3量ずつかける。アルミホイルの口を閉じ、トースターで10分ほど焼く。アルミホイルの口を開けてさらに5分焼く。仕上げにブラックペッパーをふる。

A
 ・ケチャップ..... 大さじ3
 ・塩..... 少々



2日目
418kcal
(1人分)

- メイン 貝とズッキーニのガーリックバター 14分
- サブ1 ウィンナーとお豆のスープ 14分
- サブ2 えびとブロッコリーのマヨサラダ 7分

！メインの野菜を炒める時はあまり動かさずに、焼き目をつけると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、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『貝とズッキーニのガーリックバター』

- 材料
- ムール貝とあさりのガーリックバター…1袋
 - ズッキーニ…1本
 - 新たまねぎ…2/3個
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 塩…小さじ1/4

作り方

- ①ズッキーニは幅8mmの輪切りにする。たまねぎは繊維に垂直に半分に切り、繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを中強火で熱し、①を4分炒めて塩で味を調える。凍ったままのムール貝とあさりのガーリックバターを加えてふたをし、中火にして5分蒸し焼きにする。

『ウィンナーとお豆のスープ』

- 材料
- あらびきポークウィンナー…1袋
 - 新たまねぎ…1/3個
 - 大豆ドライパック…1缶
 - サラダ油…大さじ1/2

- A
- ・水…600ml
 - ・顆粒コンソメ…小さじ2
 - ・こしょう…少々

作り方

- ①ウィンナーは幅1cmの輪切りにする。たまねぎは幅1cmの角切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①、大豆を5分炒める。Aを加えて、沸騰してから2分加熱する。

『えびとブロッコリーのマヨサラダ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび…1/3袋
 - カット済みブロッコリー…1袋
 - 酒…小さじ1

- A
- ・マヨネーズ…大さじ1+1/2
 - ・酢…小さじ2/3
 - ・こしょう…少々

作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
- ②耐熱容器に①を入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。水気を切り、混ぜ合わせたAを加えて和える。

明日の下準備 牛こまぎれ300g(※いずみ生協・わかやま生協は280g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
592kcal
(1人分)

- メイン とろっと新たまの牛皿 11分
- サブ1 大豆とこんにやくのうま辛炒め 13分
- サブ2 だし巻き玉子 3分

！メインは新たまねぎの甘みが引き立つやさしい味わいです。

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→メインを煮込んでいる間に→サブ2を仕上げる

『とろっと新たまの牛皿』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ…300g (※いずみ生協・わかやま生協は280g)
 - 新たまねぎ…1/2個

- A
- ・水…300ml
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・酒…大さじ1+1/2
 - ・みりん…大さじ1+1/2
 - ・砂糖…大さじ1/2
 - ・和風だしの素…小さじ2/3

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰してから3分煮込み、解凍した牛肉を加えてさらに2分煮込む。

『大豆とこんにやくのうま辛炒め』

- 材料
- 板こんにやく…1袋
 - 大豆ドライパック…1缶
 - ごま油…大さじ1
 - 塩…少々
 - たかの爪…適量
 - ごま…お好み

- A
- ・しょうゆ…大さじ1+1/2
 - ・酒…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1/2

作り方

- ①こんにやくは食べやすい大きさに切り、塩をもみ込み、水洗いをして水気を切る。たかの爪は幅3mmの輪切りにする。
- ②フライパンにごま油、たかの爪を弱火で熱し、香りがたってきたらこんにやく、大豆を入れて、中火にして5分炒める。
- ③Aを加えて中火のまま1分炒める。お好みでごまをふり、さっと炒め合わせる。

『だし巻き玉子』

- 材料
- だし巻き玉子…8切

作り方

- ①だし巻き玉子は耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で2分温めて皿に盛り付ける。