



2人分

5月3日

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。

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	レンジで開きあじフライ	4枚			全量
	国産豚ローステキカツ用 (※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースカツ用厚切り) ピーマン肉詰め		4枚(300g) (※いずみ生協・わかやま生協は2枚(240g))		全量
	ピーマン肉詰め			6個	全量
冷蔵	まいたけ	1袋			全量
青果	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	人参	1/3本	1本	2/3本	2本
	水菜	1/2袋		1/2袋	全量
	長いも			1袋 (※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
常温	海藻サラダ	1/2袋		1/2袋	全量
	クリーミーソース		大さじ5		大さじ5

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・ポン酢 ・ケチャップ
・サラダ油 ・中濃ソース ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩
・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●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

あじフライ

10分

サブ1

小松菜とまいたけのおひたし

8分

サブ2

人参と海藻のスープ

8分

- ①メインの中濃ソースがない時は、しょうゆに代えてもOK。
- ②サブ1は、野菜を先に加熱してからつゆを加えることで味染みが良くなります。



1日目

363kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①、②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

『あじフライ』

材料

- レンジで開きあじフライ……………4枚
- 水菜……………1/2袋
- 新たまねぎ……………1/2個
- 中濃ソース……………適量

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。水菜は長さを4cmに切る。それぞれ皿に盛り付ける。
- ②凍ったままのあじフライは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。①の皿に盛り付け、中濃ソースをかける。

『小松菜とまいたけのおひたし』

材料

- 小松菜……………1/2袋
 - まいたけ……………1袋
- A
- ・水……………100ml
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・和風だしの素……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1/3

作り方

- ①小松菜は長さを4cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③Aを加えて混ぜ、ラップをしてさらに2分加熱する。

『人参と海藻のスープ』

材料

- 人参……………1/3本
 - 海藻サラダ……………1/2袋
- A
- ・水……………400ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①人参は幅2mmのいちょう切りにする。
- ②海藻サラダを器に1/2量ずつ入れる。
- ③鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰してから2分加熱する。②の器に盛り付ける。

明日の下準備 ※国産豚ローステキカツ用(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースカツ用厚切り)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 豚ロースステーキ クリーミソースがけ

19分

サブ 人参シリシリ

7分

！メインのクリーミソースはドレッシングとして野菜にかけてもおいしいですよ



2日目 703kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚ロースステーキ クリーミソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚ローステキカツ用…4枚(300g)
 - (※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚ロースカツ用厚切り…2枚(240g))
 - 新たまねぎ……………1/2個
 - 小松菜……………1/2袋
 - クリーミソース……………大さじ5
 - サラダ油……………大さじ1+1/2
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

- 作り方
- ①小松菜は長さを4cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。解凍した豚肉は水気を拭きとり、塩・こしょうをふる。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、小松菜を3分炒める。塩・こしょうをふり、皿に盛り付ける。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、豚肉を入れて余分な油が出たら拭きとりながら約3分焼き、裏返して1分焼く。火が通ったら食べやすい大きさに切り、1/2量ずつ②の皿に盛り付ける。
 - ④フライパンに残った油を中火で熱し、たまねぎを4分炒める。弱火にしてクリーミソースを加え、混ぜながら30秒加熱する。1/2量ずつ③にかける。

『人参シリシリ』

- 材料
- 人参……………1本
 - 卵……………1個
 - ごま油……………大さじ1
 - A
 - 酒……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 和風だし(素)……………小さじ1/2

- 作り方
- ①人参は幅2mmの千切りにする。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を1分炒める。混ぜ合わせたAを加え、さらに1分炒める。
 - ③中火のまま溶き卵を流し入れ、1分炒め合わせる。

メイン ピーマンの肉詰め 中華あんかけ

17分

サブ 長いもと海藻のサラダ

11分

！メインのピーマン肉詰めははがれやすいので、動かさずにじっくり焼いてください。



3日目 386kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを蒸し焼きにしている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ピーマンの肉詰め 中華あんかけ』

- 材料
- ピーマン肉詰め……………6個
 - 新たまねぎ……………2/3個
 - 人参……………2/3本
 - 水菜……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ1
 - A
 - 水……………大さじ4
 - ケチャップ……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ2
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 中華スープの素……………小さじ1/3
 - こしょう……………少々

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切って皿に盛り付ける。
 - ②人参は食べやすい大きさの乱切りにする。たまねぎは横に半分に切り、繊維に沿って幅3cmに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのピーマン肉詰めを肉の面を下にして並べ、人参を加えて1分30秒焼く。ピーマン肉詰めを裏返してたまねぎを加えてふたをし、弱火にして7分ほど蒸し焼きにして、①の皿に盛り付ける。
 - ④フライパンをさっと拭き、Aを入れてかき混ぜながら中火にかけ、沸騰したら火をとめて水溶き片栗粉をかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがついたら③にかける。

- 水溶き片栗粉
- 水……………大さじ1/2
 - 片栗粉……………大さじ1/2

『長いもと海藻のサラダ』

- 材料
- 長いも……………1袋
 - (※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
 - 新たまねぎ……………1/3個
 - 海藻サラダ……………1/2袋
 - A
 - ポン酢……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1/2
 - 砂糖……………小さじ1
 - ごま……………小さじ1

- 作り方
- ①海藻サラダは包材通りに水(分量外)で戻し、水気をしっかり切る。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。長いもは幅3mmの千切りにする。
 - ②①を器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。