

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	梅しそロールカツ	8本			全量
	九州産するめいかつば抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	チン!する温野菜		2袋		全量
	無着色辛子明太子 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1/2パック	1/2パック	全量
	国産牛赤身切落し (※いずみ生協・わかやま生協は 北海道産牛こま切れ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			280g	全量
冷蔵	絹とうふ		1個	2個	全量
青果	長いも	1袋			全量
	小松菜	1袋			全量
	青ねぎ	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	なす		3本		全量
	スナッパえんどう			1袋	全量
常温	うらごしトマト		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料
 ・ごま油 ・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 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖
 ・酒 ・顆粒コンソメ ・かつお節(お好み) ・ごま(お好み)
 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3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 梅しそロールカツ 16分

サブ 長いもステーキ 11分

! サブはAを加えて加熱することで粘りが出ます。焼き色をつけるとぐっと香ばしさがUPしますよ。



1日目
452kcal (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

『梅しそロールカツ』

材料
 ●梅しそロールカツ..... 8本
 ●小松菜..... 1袋
 ・サラダ油..... 適量

A

- ・しょうゆ..... 大さじ1
- ・砂糖..... 小さじ1
- ・和風だしの素..... 小さじ2/3
- ・ごま..... お好み

作り方
 ①小松菜は長さを4cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱して水気をしぼる。Aを加えて和え、皿に盛り付ける。
 ②凍ったままのロールカツは包材通りに揚げ、①の皿に1/3量ずつ盛り付ける。

『長いもステーキ』

材料
 ●長いも..... 1袋
 ●青ねぎ..... 1/4袋
 ・ごま油..... 大さじ1
 ・かつお節..... お好み

A

- ・酒..... 大さじ1
- ・みりん..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・砂糖..... 小さじ1/2

作り方
 ①長いもは幅1cmの輪切りにする。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
 ②フライパンにごま油を中火で熱し、長いもを片面2分ずつ焼く。混ぜ合わせたAを加えて焼き色がつくまでさらに1分焼く。
 ③皿に盛り付けて青ねぎをちらし、お好みでかつお節をかける。

メイン
いかとなすの
トマト煮込み

19分

2日目
279kcal
(1人分)

サブ
豆腐めんたいディップの
温野菜

15分

！サブの豆腐は泡立て器を使って混ぜるとなめらかに仕上がりますよ。



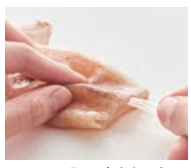
段取りメモ

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

『いかとなすのトマト煮込み』

- 材料
- 前日解凍 九州産するめいかつば抜き…1袋
 - なす…3本
 - オリーブオイル…大さじ2
 - ブラックペッパー…少々
- A
- うらごしトマト…1パック
 - 水…200ml
 - 砂糖…大さじ1
 - 顆粒コンソメ…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ1
 - 塩…少々

- 作り方
- ①なすは食べやすい大きさの乱切りにする。
 - ②解凍したいかは、水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1cmの輪切りにする。
 - ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を入れてふたをし、時々炒めながら5分加熱する。②を加えてさらに2分炒める。
 - ④Aを加えて中火のまま5分煮込み、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きます。

『豆腐めんたいディップの温野菜』

- 材料
- チン!する温野菜…2袋
 - 絹とうふ…1個
 - 前日解凍 無着色辛子明太子…1/2パック
 - 青ねぎ…1/4袋
 - しょうゆ…小さじ1/2

- 作り方
- ①青ねぎはみじん切りにする。解凍した明太子は包丁でうす皮から卵をこそげ取る。
 - ②とうふは水気を切ってボウルに入れ、なめらかなるまで混ぜ、①、しょうゆを加えて混ぜ合わせ豆腐めんたいディップを作る。
 - ③凍ったままの温野菜は、1袋ずつ包材通りに電子レンジ(600W)で温め、水気を切って1/3量ずつ皿に盛り付ける。②につけていただく。



明太子は切り込みを入れて開き、包丁でうす皮から卵をこそげ取ります。

明日の下準備 国産牛赤身切落し(※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)、無着色辛子明太子1/2パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
肉吸い

14分

3日目
535kcal
(1人分)

サブ
スナッフえんどう明太子
マヨ和え

8分

！メインの卵は入れるタイミングでかたさを調整してください。



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

『肉吸い』

- 材料
- 前日解凍 国産牛赤身切落し…280g (※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)
 - 絹とうふ…2個
 - 青ねぎ…1/2袋
 - 卵…3個
 - 一味…お好み

- A
- 水…900ml
 - 和風だしの素…大さじ1/2
 - しょうゆ…大さじ1/2
 - 酒…大さじ1/2
 - みりん…大さじ1/2
 - 塩…小さじ1

- 作り方
- ①青ねぎは長さを4cmの斜め切りにする。とうふは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したららとうふを入れる。再び沸騰したら中火にして解凍した牛肉を加え、卵を割り入れて3分煮込み、青ねぎを加えてさっと煮る。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

『スナッフえんどう明太子マヨ和え』

- 材料
- スナッフえんどう…1袋
 - 前日解凍 無着色辛子明太子…1/2パック
- A
- マヨネーズ…大さじ1+1/2
 - ごま油…大さじ1/2
 - 塩…少々

- 作り方
- ①スナッフえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。解凍した明太子は包丁でうす皮から卵をこそげ取る。
 - ②ボウルに①、Aを入れて和える。



スナッフえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にくるっと一周するときれいに筋がとれますよ。