



2人分

7月2回

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	かに風味天津飯セット(たれ付き)	1セット			全量
	みつせ鶏柚子胡椒焼き (※いずみ生協・わかやま生協は 地鶏焼肉(ねぎ塩)) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2個	全量
冷蔵	しいたけ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹厚揚げ		2個		全量
青果	トマト	1/2個	1個	1/2個	2個
	アスパラ	1/3袋	2/3袋		全量
	生姜	1片		1片	2片
	水菜	2/3袋		1/3袋	全量
	なす		1本	2本	全量
常温	コーンスープ			1袋	全量

### ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・和風だしの素 ・塩  
・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分) ・卵(3個) ・牛乳(250ml)

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

かにかま天津飯 (17分)

サブ

生姜ドレッシングの  
サラダ (10分)

! サブのドレッシングは、ごま油をオリーブオイルに代えてイタリアン風にしてもOK。



1日目

745kcal  
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『かにかま天津飯』

材料

- かに風味天津飯セット(たれ付き)・・・1セット
- しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2袋
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個
- ご飯・・・・・・・・・・・・・・・・・・丼2杯分

作り方

- 凍ったままの天津飯セットのかにかまぼこは流水で10分解凍してほぐす。しいたけは幅5mmのうす切りにする。
- 凍ったままの天津飯セット添付のたれは3分湯せんする。
- ボウルに卵を割り入れて溶く。解凍したかにかまぼこを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、しいたけを1分炒める。サラダ油(大さじ1)を加えて熱し、③を流し入れる。大きくかき混ぜながら1分ほど焼く。
- 丼に温かいご飯を盛り付け、④を1/2量ずつのせて②を1/2量ずつかける。

### 『生姜ドレッシングのサラダ』

材料

- 水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・2/3袋
- トマト・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2個
- アスパラ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/3袋
- 生姜・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

作り方

- アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さを4cmに切る。耐熱皿に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。水菜は長さを4cmに切り、トマトは幅1cmの角切りにする。
- 生姜はすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、ドレッシングを作る。
- ①を器に盛り付け、②をかける。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

明日の下準備 ※みつせ鶏柚子胡椒焼き(※いずみ生協・わかやま生協は地鶏焼肉(ねぎ塩))は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 味付き鶏肉とトマアスパラの炒め物

12分

サブ 厚揚げとなすのうま煮

17分

- ! メインの作り方④では、トマトがつかれないようにじっくり炒め合わせるのがコツ!
- ! サブは冷やしてもおいしいですよ。



2日目 446kcal (1人分)

段取りメモ

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

『味付き鶏肉とトマアスパラの炒め物』

- 材料
- 前日解凍 みつせ鶏柚子胡椒焼き…1袋 (※いずみ生協・わかやま生協は地鶏焼肉(ねぎ塩))
  - トマト……………1個
  - アスパラ……………2/3袋
  - サラダ油……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さを5cmの斜め切りにする。トマトは幅1cmのくし切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、アスパラを1分30秒焼いて一度取り出す。
  - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を入れ、ふたをして中火のまま3分焼く。裏返してふたをし、さらに2分焼く。
  - ④②を戻し入れトマトを加えて、中火のまま1分じっくりと炒め合わせる。

『厚揚げとなすのうま煮』

- 材料
- なす……………1本
  - 絹厚揚げ……………2個
  - しいたけ……………1/2袋
  - ごま油……………大さじ1
  - 水……………200ml
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 酒……………大さじ1
  - みりん……………大さじ1
  - 和風だしの素……………小さじ1/2
  - 砂糖……………小さじ1/2
  - 塩……………少々

- 作り方
- ①なすは縦半分になり、皮目に斜めに浅く切り込みを入れ、長さを4等分に切る。厚揚げは食べやすい大きさに切る。しいたけは十字に4等分に切る。
  - ②鍋にごま油を中火で熱し、なすを皮目を下にして入れ、2分焼く。裏返してさらに2分焼く。
  - ③A、厚揚げ、しいたけを加えて落としふたをし、中火のまま6分煮込む。



なすに切り込みを入れておくと、味が染みておいしくなりますよ。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

明日の下準備 ▶▶▶ ふっくらジューシー生ハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン なすバーグ

17分

サブ 冷製コーンスープ

3分

- ! メインのソースは、お好みでケチャップにしてもOK。



3日目 632kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『なすバーグ』

- 材料
- 前日解凍 ふっくらジューシー生ハンバーグ…2個
  - なす……………2本
  - トマト……………1/2個
  - 水菜……………1/3袋
  - 生姜……………1片
  - 水……………大さじ2
  - 小麦粉……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1
  - 水……………大さじ2
  - しょうゆ……………大さじ2
  - 酒……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ1

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切り、トマトは幅1cmのくし切りにして、皿に盛り付ける。なすは1本ずつ6等分の輪切りにする。生姜はすりおろす。
  - ②ボウルに生姜、Aを入れて混ぜる。
  - ③解凍した生ハンバーグは1個ずつ6等分にして丸める。なすの片面に小麦粉をまぶし、その上にハンバーグをしっかり押しつけてくっつける。
  - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③をハンバーグの面を下にして入れ、ふたをして2分焼く。余分な油を拭きとり、裏返したら水を加えて再びふたをし、中弱火にして2分焼く。①の皿に盛り付ける。
  - ⑤フライパンをさっと拭いて中火にかけ、②を入れて混ぜながら1分加熱する。とろみをつけソースにし、④のハンバーグにかける。

『冷製コーンスープ』

- 材料
- コーンスープ……………1袋
  - 牛乳……………250ml

- 作り方
- ①ボウルにコーンスープを入れ、牛乳を少しずつ加えてしっかり混ぜ合わせる。
  - ②食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておき、器に盛り付ける。