



2人分

7月3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	串カツお肉セット	2袋			全量
	国産豚肩ロースしゃぶしゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚ロースしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		260g (※いずみ生協・わかやま生協は 300g)		全量
	氷温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2切	全量
冷蔵	まろやかカムチ		1/3パック	2/3パック	全量
青果	レタス	1/2玉	1/2玉		全量
	人参	1/2本	1/2本	1/2本	1+1/2本
	じゃがいも	1~2個 (約200g)		1~2個 (約200g)	2~4個 (約400g)
	白ねぎ 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
	モロヘイヤ			1袋	全量
常温	いわしレモンスープ	1缶			全量

## ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ウスターソース  
・ケチャップ ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ ・中華スープの素  
・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・ごま(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・卵(2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

串カツ

11分

サブ

いわしレモンの  
ポテサラ

10分

! メインのAは、ケチャップ大さじ3、マヨネーズ大さじ1、砂糖小さじ1/2にするとお子さんも食べやすいソースが作れます。



1日目

584kcal  
(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

## 『串カツ』

### 材料

●串カツお肉セット.....2袋  
●レタス.....1/2玉  
●サラダ油.....適量

A [ ・ウスターソース.....大さじ3  
・ケチャップ.....小さじ1  
・砂糖.....小さじ1

### 作り方

①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。  
②凍ったままの串カツは、包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。

### 油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。  
・160度...入れてから少し待つと「ジュン...」  
・170度...入れてから少し間をおいて「バチバチ」  
・180度...入れてすぐに「バチバチ!」

## 『いわしレモンのポテサラ』

### 材料

●人参.....1/2本  
●じゃがいも.....1~2個(約200g)  
●いわしレモンスープ.....1缶  
・水.....大さじ2+1/2

A [ ・マヨネーズ.....大さじ2  
・こしょう.....少々

### 作り方

①じゃがいもは幅8mmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水(大さじ2)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちにフォークでつぶす。  
②人参は幅3mmのいちょう切りにし、耐熱容器に入れて水(大さじ1/2)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。  
③①にいわしレモンスープのいわし、液汁(大さじ1/2)、②、Aを加えてざっくり混ぜる。

明日の下準備 >>> 国産豚肩ロースしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン サブ

# 豚しゃぶレタスのねぎオイル

15分

# 卵とキムチの炒め物

5分

！メインの人参はまな板の上に置いて、手で押さえながらピーラーでむくとやりやすいですよ。



2日目 798kcal (1人分)

### 段取りメモ

メインの①、②、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

### 『豚しゃぶレタスのねぎオイル』

- 材料
- 前日解凍 国産豚肩ロースしゃぶしゃぶ用…260g (※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用…300g)
  - レタス……………1/2玉
  - 人参……………1/2本
  - 白ねぎ※……………1/2
- A
- ・ごま油……………大さじ4
  - ・酢……………大さじ2
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・ごま……………お好み
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①解凍した豚肉は常温に戻しておく。
  - ②レタスは幅1cmに切り、人参はピーラーで縦にうすくむいて皿に盛り付ける。白ねぎはみじん切りにする。
  - ③ボウルに白ねぎ、Aを入れて混ぜてねぎオイルを作る。
  - ④鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れ、中弱火にして沸騰させないようにほくしながら3分ゆでる。ざるに上げて水気を切り、粗熱がとれたら、②の皿に盛り付け、③をかける。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

### 『卵とキムチの炒め物』

- 材料
- まろやかキムチ……………1/3パック
  - 卵……………2個
  - サラダ油……………大さじ1
  - 中華スープの素……………小さじ1/2

- 作り方
- ①ボウルに卵を割り入れ、中華スープの素を加えてよく混ぜる。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、キムチを1分30秒炒める。
  - ③①を流し入れ、大きく混ぜながら中火のまま1分炒める。

明日の下準備 ※※ 水温甘塩さば切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

# さばのキムチ煮込み

18分

# モロヘイヤと人参のナムル

8分

！サブのモロヘイヤは根元がかたいので、切り落とすとおいしくいただけます。



3日目 481kcal (1人分)

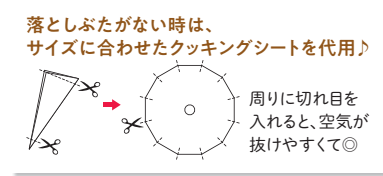
### 段取りメモ

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

### 『さばのキムチ煮込み』

- 材料
- 前日解凍 水温甘塩さば切身……………2切
  - まろやかキムチ……………2/3パック
  - じゃがいも……………1~2個(約200g)
  - 白ねぎ※……………1/2
- A
- ・水……………200ml
  - ・酒……………大さじ2
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・みりん……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①じゃがいもは小さめの乱切りにする。白ねぎは長さを2cmに切る。
  - ②解凍したさばは水気を拭き、皮目に十字に切り込みを入れる。
  - ③鍋にA、じゃがいもを入れて中火にかけ、沸騰したら4分煮る。キムチ、白ねぎを加え、沸騰したら②を皮目を上にして加える。落としぶたをして中弱火にして7分煮込む。



### 『モロヘイヤと人参のナムル』

- 材料
- モロヘイヤ……………1袋
  - 人参……………1/2本
- A
- ・ポン酢……………大さじ2
  - ・ごま油……………大さじ1/2

- 作り方
- ①モロヘイヤは根元を切り落としてざく切りにする。人参は幅2mmの千切りにする。全てを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。
  - ②粗熱がとれたら水気を切り、Aを加えて和える。