



2人分

7月4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	漁師のまぐろ丼	2袋			全量
	小さな豚玉お好み焼	4枚			4枚
	牛こま切れ (※コープしがは牛赤身切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		160g (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)		全量
	海老カツ			6個	全量
冷蔵	カットエリンギ			1袋	全量
	まいたけ			1袋	全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	フリルレタス		2/3袋	1/3袋	全量
	大根 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		3/4 (※いずみ生協・ わかやま生協は 3/8本)	1/4 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/8本)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/2本)
常温	ふりかけるザクザクわかめ	大さじ2	大さじ2		大さじ4

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・ケチャップ  
・ポン酢 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・砂糖 ・酒 ・酢  
・一味(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分) ・卵(1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。

### ★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を  
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子  
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン

ポキ丼

13分

サブ

小さな豚玉お好み焼

4分

! サブはお好み焼を包材通りに温めた後、フライパンでかるく両面を焼くとパリッと香ばしく仕上がりますよ。



1日目

651kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『ポキ丼』

#### 材料

- 漁師のまぐろ丼……………2袋
- アボカド……………1玉
- たまねぎ……………1/2個
- ふりかけるザクザクわかめ…大さじ2
- ご飯……………丼2杯分

#### 作り方

- ①凍ったままのまぐろ丼は流水で10分解凍する。
- ②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分さらしてしっかり水気を切る。アボカドはスプーンで小さめのひと口大にすくう。
- ③丼に温かいご飯を盛り付け、たまねぎを盛り付けた後、①、アボカドを盛り付け、その上にザクザクわかめをふりかける。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

### 『小さな豚玉お好み焼』

#### 材料

- 小さな豚玉お好み焼……………4枚
- A [ ・ケチャップ……………小さじ2
- ・マヨネーズ……………小さじ2

#### 作り方

- ①凍ったままのお好み焼は包材通りに電子レンジ(600W)で温め、皿に盛り付ける。
- ②混ぜ合わせたAにつけていただく。

明日の下準備 >>> 牛こま切れ(※コープしがは牛赤身切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 牛肉と大根の甘辛煮

25分

サブ チョレギサラダ

9分

！メインはあっさりした味に仕上げたい時は、砂糖、みそをお好みの量に減らして調整してください。



2日目 340kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを置いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉と大根の甘辛煮』

- 材料
- 前日解凍 牛こま切れ(※コープしがは牛赤身切落し)… 160g (※いずみ生協・わかやま生協は200g)
  - 大根※ …… 3/4 (※いずみ生協・わかやま生協は3/8本)
  - ・水 …… 300ml
  - ・一味 …… お好み
  - A
    - ・砂糖 …… 大さじ1
    - ・しょうゆ …… 大さじ1
    - ・酒 …… 大さじ1
    - ・みりん …… 大さじ1
    - ・みそ …… 大さじ1

※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①大根は幅2cmのいちょう切りにする。
  - ②鍋に水、①を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら中弱火にして7分煮る。
  - ③A、解凍した牛肉を加えて中火にし、3分煮る。火をとめて10分ほど置いて器に盛り付け、お好みで一味をふる。

『チョレギサラダ』

- 材料
- フリルレタス …… 2/3袋
  - たまねぎ …… 1個
  - ふりかけるザクザクわかめ …… 大さじ2
  - A
    - ・酢 …… 大さじ1
    - ・しょうゆ …… 大さじ2/3
    - ・ごま油 …… 大さじ1/2
    - ・中華スープの素 …… 小さじ1/2

- 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分さらしてしっかり水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ②①を器に盛り付けてザクザクわかめをふりかけ、混ぜ合わせたAをかける。

メイン プリプリ海老カツタルタルがけ

18分

サブ 焼ききのこのおろしのせ

7分

！サブはいろいろなきのこを入れるほど旨みがUP!大根おろしが無い時はポン酢だけでも、しょうゆやごま油に代えてもおいしくいただけますよ。



3日目 380kcal (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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『プリプリ海老カツタルタルがけ』

- 材料
- 海老カツ …… 6個
  - フリルレタス …… 1/3袋
  - たまねぎ …… 1/2個
  - ・卵 …… 1個
  - A
    - ・マヨネーズ …… 大さじ3
    - ・酢 …… 小さじ2
    - ・こしょう …… 少々

- 作り方
- ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむき、細かく刻む。
  - ②たまねぎはみじん切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
  - ③ボウルに①、たまねぎ、Aを入れて混ぜてタルタルソースを作る。
  - ④凍ったままの海老カツは耐熱皿にのせてラップをせずに、電子レンジ(600W)で3分温めて②の皿に盛り付け、③をかける。

『焼ききのこのおろしのせ』

- 材料
- 大根※ …… 1/4 (※いずみ生協・わかやま生協は1/8本)
  - カットエリンギ …… 1袋
  - まいたけ …… 1袋
  - ・ポン酢 …… 大さじ2
- ※大根の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①大根はすりおろして水気を切ってかるくしぼる。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - ②耐熱皿にエリンギ、まいたけをのせて、トースターで5分焼く。器に盛り付け、大根おろしをのせてポン酢をかける。