



2人分

9月1回

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	だしが香るたこ焼	14個			14個
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g (※京都生協は 220g)		全量
	チキン南蛮(たれ付き)			6枚	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	2個			全量
	ロースハム	1パック	1パック	1パック	全量
	酢の物ベース		1袋		1袋
青果	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	きゅうり	1本		1本	全量
	じゃがいも		1～2個 (約200g)	1～2個 (約200g)	2～4個 (約400g)
常温	割烹白だし	大さじ4	大さじ2	大さじ1	大さじ7

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・ケチャップ ・サラダ油
・マヨネーズ ・塩 ・砂糖 ・酢 ・ごま(お好み)

●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

明石焼き風たこ焼

8分

サブ

中華やっこ

6分

！メインはAに砂糖(小さじ1)を加えると、お子さんも食べやすい甘めの味になりますよ。

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『明石焼き風たこ焼』

材料

- だしが香るたこ焼……………14個
- 水菜……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2個

- A
- 割烹白だし……………大さじ4
 - 水……………500ml

作り方

- ①水菜は長さを4cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。
- ②凍ったままのたこ焼は包材通りに電子レンジ(600W)で温め、器に盛り付ける。
- ③鍋にA、たまねぎを入れて強火にかけ、沸騰したら中弱火にして2分煮込む。
②にかけ、水菜を添える。

『中華やっこ』

材料

- 絹ごし豆腐……………2個
- ロースハム……………1パック
- きゅうり……………1本
- ごま……………お好み

- A
- 酢……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ2/3
 - ごま油……………大さじ2/3
 - しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①きゅうりは幅2mmの千切りにする。ロースハムは幅3mmの細切りにする。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和える。②の皿に盛り付け、お好みで
ごまをふる。

明日の下準備 》》牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

407kcal
(1人分)



メイン 牛肉とじゃがいもの和風ケチャップ炒め 12分

サブ ハムの酢の物 5分

！メインは豚肉や鶏肉にもよく合う味付けなので、ぜひ試してみてください！

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

『牛肉とじゃがいもの和風ケチャップ炒め』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ 200g (※京都生協は220g)
 - じゃがいも 1～2個(約200g)
 - たまねぎ 1個
 - サラダ油 大さじ2
- A
- 割烹白だし 大さじ2
 - ケチャップ 大さじ4
 - 砂糖 大さじ1
- 作り方
- ① じゃがいもは幅5mmのいちょう切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。
 - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々炒めながら4分加熱する。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、解凍した牛肉を2分炒める。②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて3分炒め合わせる。

『ハムの酢の物』

- 材料
- 酢の物ベース 1袋
 - ロースハム 1パック
 - 水菜 1/3袋
- 作り方
- ① 水菜は長さを3cmに切り、器に盛り付ける。ロースハムは幅5mmの細切りにする。
 - ② ボウルに酢の物ベース、ロースハムを入れて混ぜ合わせ、①の器に盛り付ける。



メイン チキン南蛮 16分

サブ ポテサラダ 8分

！サブのAの白だしは、お好みで量を調整してください。

段取りメモ

メインの①、②、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

『チキン南蛮』

- 材料
- チキン南蛮(たれ付き) 6枚
 - たまねぎ 1/2個
 - 水菜 1/3袋
 - サラダ油 大さじ8
- 作り方
- ① 凍ったままのチキン南蛮添付のたれは流水で5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分さらして水気をしっかり切る。水菜は長さを5cmに切る。全て皿に広げるように盛り付ける。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、凍ったままのチキン南蛮を並べて中火にかけ、6分揚げ焼きにする。裏返して3分焼き、時々裏返しながらか中火のままさらに3分揚げ焼きにする。
 - ④ きつね色になったら取り出して食べやすい大きさに切る。②の皿に盛り付け、①を1/2量ずつかける。

『ポテサラダ』

- 材料
- じゃがいも 1～2個(約200g)
 - ロースハム 1パック
 - きゅうり 1本
 - 塩 少々
- A
- 割烹白だし 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ2
 - こしょう 少々
- 作り方
- ① きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。ロースハムは食べやすい大きさに切る。
 - ② じゃがいもは幅8mmの半月切りにし、耐熱容器に入れてラップをして、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。
 - ③ ①、Aを加えて混ぜ合わせる。