



2人分

9月2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	大きめ手作りあじフライ	4枚			4枚
	ひとくち五目のれんこんもち	1/2袋		1/2袋	全量
	元気鶏若鶏手羽もと 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		500g		全量
	豚肉ごまだれ炒め (※いずみ生協・わかやま生協は 厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ)) 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
冷蔵	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	なす		1+1/2本	1+1/2本	全量
	ピーマン		1/4袋	3/4袋	全量
常温	カレーコンソメ		大さじ3	小さじ1	大さじ3 +小さじ1

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油
・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・一味(お好み) ・中濃ソース(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 大きめ手作りあじフライ

13分

サブ れんこんもちとスナップえんどうの炊いたん

8分

！サブはスナップえんどうの代わりに、
オクラやなす、南瓜でも相性が良い
ですよ。



1日目

479kcal
(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

『大きめ手作りあじフライ』

材料

- 大きめ手作りあじフライ …… 4枚
- たまねぎ …… 1/2個
- フリルレタス …… 1/2袋
- ・サラダ油 …… 適量
- ・マヨネーズ …… お好み
- ・中濃ソース …… お好み

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。皿に盛
り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚
げる。①の皿に盛り付け、お好みで中濃ソースをかけ、マヨネーズをつける。

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!」

『れんこんもちとスナップえんどうの炊いたん』

材料

- ひとくち五目のれんこんもち… 1/2袋
- スナップえんどう …… 1/2袋

- A
- ・水 …… 200ml
 - ・酒 …… 大さじ1
 - ・しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・砂糖 …… 小さじ1
 - ・和風だしの素 …… 小さじ1/2

作り方

- ①スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。
- ②鍋にA、凍ったままのれんこんもちを入れて中火に
かけ、沸騰したら弱火にして2分煮る。①を加えてさ
らに1分煮る。



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

明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏手羽もとは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 手羽もとの スープカレー

20分

サブ さっぱりサラダ

10分

！メインのカレーコンソメは、ピラフやパスタに加えると手軽にカレー風味が楽しめますよ。

2日目
796kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『手羽もとのスープカレー』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏手羽もと…500g
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - たまねぎ…1/2個
 - なす…1+1/2本
 - 水…500ml
 - オリーブオイル…大さじ2
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
- A
- カレーコンソメ…大さじ3
 - ケチャップ…大さじ3

- 作り方
- ①たまねぎ、なすは食べやすい大きさの乱切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を4分炒める。塩・こしょうをふってさらに1分炒める。
 - ③水、解凍した鶏肉を加えて強火にし、沸騰したら中火にして3分加熱する。Aを加えてさらに6分加熱する。



ぶなしめじは房を半分に割って石づきをVの字に切ると、無駄なく使えます。

『さっぱりサラダ』

- 材料
- たまねぎ…1/2個
 - フリルレタス…1/2袋
 - ピーマン…1/4袋
 - スナックエンドウ…1/2袋
- A
- オリーブオイル…大さじ2
 - 酢…大さじ2
 - 砂糖…小さじ1/2
 - 塩…少々
 - こしょう…少々

メイン 豚肉となすの スタミナ炒め

12分

サブ1 ひとくち五目のれんこんもち

2分

サブ2 ピーマンのカレー焼き

5分

- ！サブ1のれんこんもちは、電子レンジではなくフライパンで焼いてもOK。香ばしく仕上がり箸が進みます。
- ！サブ2はお弁当の彩りおかずにも使えますよ。

段取りメモ

メインの①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『豚肉となすのスタミナ炒め』

- 材料
- 前日解凍 豚肉ごまだれ炒め…160g
 - (※いずみ生協・わかやま生協は厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ)…200g)
 - なす…1+1/2本
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - たまねぎ…1/2個
 - サラダ油…大さじ3

- 作り方
- ①なすは縦半分に切り、幅3cmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々炒めながら4分焼く。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)、解凍した豚肉を加え、中強火で2分炒め合わせる。

『ひとくち五目のれんこんもち』

- 材料
- ひとくち五目のれんこんもち…1/2袋
 - 一味…お好み
- A
- マヨネーズ…小さじ2
 - しょうゆ…小さじ1/2

- 作り方
- ①凍ったままのれんこんもちは、包材通りに電子レンジ(600W)で温める。皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにお好みで一味をふり、つけていただく。

『ピーマンのカレー焼き』

- 材料
- ピーマン…3/4袋
 - カレーコンソメ…小さじ1
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 酒…大さじ1

- 作り方
- ①ピーマンは横に食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を時々裏返ししながら3分焼く。酒をふりかけ、カレーコンソメを加えて弱火にし、さらに1分炒める。

明日の下準備 》》豚肉ごまだれ炒め(※いずみ生協・わかやま生協は厚切りスティックステーキ(醤油もみだれ))は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
652kcal
(1人分)