



・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。

📣 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。

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

18分

サ れんこんもちと
ブ スナッパえんどうの炊いたん

8分

❗ サブはスナッフ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。



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…………… 6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1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に揚げる。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「パチパチ」

・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『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袋
- スナッパえんどう..... 1/2袋

A

- ・水..... 300ml
- ・酒..... 大さじ1+1/2
- ・しょうゆ..... 小さじ2
- ・砂糖..... 大さじ1/2
- ・和風だしの素..... 小さじ2/3

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。



スナッフ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。

1日目

497kcal
(1人分)

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

562kcal
(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個
 - なす…2+1/2本
 - ・水…700ml
 - ・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4
 - ・ケチャップ…大さじ4

- 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
 - スナップえんどう…1/2袋
 - ・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
- A

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



メイン 豚肉となすの スタミナ炒め

14分

サブ1 ひとくち五目のれんこんもち

3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。

3日目

676kcal
(1人分)

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…320g
 - (※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)…400g)
 - なす…2+1/2本
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - ・サラダ油…大さじ3
- A
- ・マヨネーズ…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2/3

- 作り方
- ①なすは縦半分に切り、幅3cmの斜め切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②大きめの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4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袋
 - ・一味…お好み
- A
- ・マヨネーズ…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2/3

- 作り方
- ①凍ったままのれんこんちは、耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分温める。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を時々裏返しながらか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。