



2人分

9月3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	水餃子		16個		全量
	若鶏せせり塩焼き用 (※いずみ生協・わかやま生協は 元氣鶏のせせり藻塩焼き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g (※いずみ生協・ わかやま生協は 190g)	全量
冷蔵	アンティエ レモン&パセリ	4本			4本
	まいたけ	1袋			全量
	とろけるスライスチーズ	2枚	2枚		4枚
	油あげ		2枚		全量
	とうふそうめん風(麺つゆ付)			2袋	全量
青果	フリルレタス	1/4袋	3/4袋		全量
	ミニトマト	3/4袋		1/4袋	全量
	パプリカ		1/4個	3/4個	全量
	オクラ		1/3袋	2/3袋	全量
常温	濃厚ボルチーニクリーム	2袋			全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・ポン酢 ・マヨネーズ
・塩 ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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 お手軽ボルチーニの ドリア

13分

サブ レモン&パセリの さわやかソーセージ

7分

！メインはボルチーニクリームをレトルトのカレーやミートソースに代えてもおいしいですよ。

段取りメモ

メインを焼いている間に→サブを仕上げる

『お手軽ボルチーニのドリア』

材料

- 濃厚ボルチーニクリーム …… 2袋
- ミニトマト …… 3/4袋
- まいたけ …… 1袋
- とろけるスライスチーズ …… 2枚
- ・ご飯 …… 茶碗2杯分
- ・ブラックペッパー …… 少々

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②耐熱容器にご飯(茶碗1杯分ずつ)を広げてボルチーニクリームを1袋ずつかける。その上に①を1/2量ずつのせ、チーズを1枚ずつ手でちぎりながらのせる。ブラックペッパーをふる。
- ③トースターでこんがり焼き色がつくまで8分ほど焼く。

『レモン&パセリのさわやかソーセージ』

材料

- アンティエ レモン&パセリ …… 4本
- フリルレタス …… 1/4袋

作り方

- ①アンティエは斜めに浅く切り込みを入れる。フリルレタスは手でちぎって皿に盛り付ける。
- ②フライパンを弱火で熱し、アンティエを3分30秒焼く。①の皿に盛り付ける。

1日目

552kcal
(1人分)



メイン 水餃子 10分

サブ 油あげピザ 12分

2日目 537kcal (1人分)

！ サブはマヨネーズの代わりに同量のケチャップでもOK!

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

『水餃子』

- 材料
- 水餃子……………16個
 - フリルレタス……………3/4袋
 - A
 - ・ポン酢……………大さじ2
 - ・ごま油……………大さじ1/2
- 作り方
- ①フリルレタスは幅1cmに切って皿に盛り付ける。
 - ②鍋に湯(分量外)を沸かし、凍ったままの水餃子を中火で5分ゆでる。水気を切って①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。

『油あげピザ』

- 材料
- 油あげ……………2枚
 - パプリカ……………1/4個
 - オクラ……………1/3袋
 - とろけるスライスチーズ……………2枚
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・ブラックペッパー……………少々
 - ・塩……………少々
- 作り方
- ①パプリカは食べやすい大きさの細切りにする。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、幅5mmの輪切りにする。
 - ②耐熱皿に油あげをのせてマヨネーズをぬる。①をのせ、チーズを手でちぎりながらのせる。
 - ③トースターでこんがり焼き色がつくまで5分ほど焼く。オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。



明日の下準備 》》若鶏せせり塩焼き用(※いずみ生協・わかやま生協は元気鶏のせせり藻塩焼き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン パプリカと鶏せせりの塩炒め 13分

サブ とうふそうめん風 3分

3日目 424kcal (1人分)

！ メインの鶏せせりはしっかり味がついているので、野菜もおいしく食べられます。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『パプリカと鶏せせりの塩炒め』

- 材料
- 前日解凍 若鶏せせり塩焼き用……………180g (※いずみ生協・わかやま生協は元気鶏のせせり藻塩焼き……………190g)
 - パプリカ……………3/4個
 - オクラ……………2/3袋
 - ・サラダ油……………大さじ2
 - ・塩……………少々
- 作り方
- ①パプリカは縦に幅1cmに切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、斜め半分に切る。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒めて一度取り出す。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を4分炒める。②を戻し入れ、1分炒め合わせる。

『とうふそうめん風』

- 材料
- とうふそうめん風(麺つゆ付)……………2袋
 - ミニトマト……………1/4袋
 - ・ごま油……………小さじ2
 - ・ごま……………お好み
- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切る。
 - ②とうふそうめん風は水気をしっかり切って器に盛り付ける。①をのせ、とうふそうめん風添付の麺つゆ、ごま油をかけ、お好みでごまをふる。