



2人分

9月4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	若鶏竜田揚げ	220g			全量
	スモークカットベーコン	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	豚肩ローススティックステーキ ※コープしが・京都生協は ハニージンジャー ※いずみ生協・わかやま生協は 金龍ごま味噌味 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		230g (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)		全量
	真あじのふんわりつみれ汁(たれ付き)			1袋	全量
	冷凍讃岐細うどん			2食	2食
青果	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	ピーマン	1/4袋	3/4袋		全量
	赤たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	2/3		1/3	全量
	トマト	1個		1個	2個
常温	スイートコーン(ドライパック)		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・オリーブオイル ・サラダ油
・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・塩 ・砂糖 ・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

●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 竜田揚げの トマトマリネがけ

13分

サブ かぼちゃとベーコンの マヨグリル

12分

① メインの赤たまねぎとピーマンは、細
かく切るほど竜田揚げとの相性◎

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

『竜田揚げのトマトマリネがけ』

材料

●若鶏竜田揚げ……………220g
●トマト……………1個
●赤たまねぎ……………1/2個
●ピーマン……………1/4袋
●水菜……………1/2袋

A
・酢……………大さじ2
・オリーブオイル……………大さじ2
・砂糖……………小さじ1
・こしょう……………少々
・塩……………少々

作り方

①水菜は長さを4cmに切り皿に盛り付ける。トマトは幅1cmの角切りにする。
赤たまねぎ、ピーマンはみじん切りにする。
②ボウルにトマト、赤たまねぎ、ピーマン、Aを入れて混ぜてマリネ液を作る。
③凍ったままの竜田揚げは耐熱皿に並べ、ラップはせずに電子レンジ
(600W)で3分加熱する。①の皿に盛り付け、②をかける。

『かぼちゃとベーコンのマヨグリル』

材料

●南瓜※……………2/3
●スモークカットベーコン……………1/3袋
・マヨネーズ……………小さじ2
・オリーブオイル……………小さじ2
・ブラックペッパー……………少々

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

①南瓜は皮がついたまま幅8mmに切る。
②耐熱皿に重ならないように①を並べ、凍ったままのベーコンをのせ、マヨ
ネーズ、オリーブオイルをかける。トースターで6分焼き、皿に盛り付けてプ
ラックペッパーをふる。

1日目

598kcal
(1人分)

明日の下準備 》豚肩ローススティックステーキ※コープしが・京都生協はハニージンジャー※いずみ生協・わかやま生協は金龍ごま味噌味は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
豚肩ロース
スティックステーキ
サブ
カリカリベーコン
サラダ

12分

10分

！メインの豚肉は味がしっかりついて
いるので、野菜も一緒においしくた
だけます。

2日目
566kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚肩ローススティックステーキ』

- 材料
- 前日解凍 豚肩ローススティックステーキ
 - ※ コーブしが・京都生協はハニージンジャー……………230g
 - ※ いずみ生協・わかやま生協は金龍ごま味噌……………200g
 - 赤たまねぎ……………1個
 - ピーマン……………3/4袋
 - サラダ油……………大さじ2
- 作り方
- ① 赤たまねぎは幅1cmのくし切りにする。ピーマンは縦に幅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を時々裏返しながら3分焼き、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、解凍した豚肉を時々裏返しながら4分焼く。②を戻し入れ、さらに1分焼く。

『カリカリベーコンサラダ』

- 材料
- 水菜……………1/2袋
 - スモークカットベーコン……………1/3袋
 - スイートコーン(ドライパック)……………1パック
- A
- ・ 酢……………大さじ1
 - ・ オリーブオイル……………大さじ1
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々



メイン
真あじのふんわり
つみれうどん
サブ
トマベーコンの卵炒め

12分

8分

！メインはふんわりやわらかなつみれと
もちりうどんの相性がよく、箸が進
みますよ。

3日目
681kcal
(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

『真あじのふんわりつみれうどん』

- 材料
- 真あじのふんわりつみれ汁(たれ付き)……………1袋
 - 冷凍讃岐細うどん……………2食
 - 南瓜※……………1/3
 - 水……………600ml
- ※ 南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。
- 作り方
- ① 南瓜は皮がついたまま幅1cmに切り、耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ② 大きめの鍋に水、凍ったままのつみれ汁の具材を入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままのつみれ汁添付のたれ、凍ったままのうどんを加えて2分煮る。
 - ③ 器に盛り付け、①をのせる。

『トマベーコンの卵炒め』

- 材料
- トマト……………1個
 - 赤たまねぎ……………1/2個
 - スモークカットベーコン……………1/3袋
 - 卵……………2個
 - ごま油……………大さじ1
 - 塩……………少々
- 作り方
- ① トマトは幅1cmのくし切りにする。赤たまねぎは繊維に沿って幅8mmに切る。
 - ② ボウルに卵を割り入れ、塩を加えて混ぜる。
 - ③ フライパンにごま油を中火で熱し、赤たまねぎ、凍ったままのベーコンを2分炒める。トマトを加えて中火のまま1分炒める。
 - ④ 中火のまま②を流し入れ、30秒ざっくり炒め合わせる。