



2人分

10月2回

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。

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。



	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	とうふバーグ(ひじき)	4枚			全量
	若鶏モモ肉切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		400g
冷蔵	千切りキャベツ (※いずみ生協・わかやま生協は コールスロー)	1袋			全量
	まいたけ	1袋			全量
	ぶなしめじ	2/3袋	1/3袋		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	にんにく		1片	2片	3片
	ブロッコリー		芯1株分 房1/3株分	房2/3株分	全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
常温	鯖 鯖水煮			1缶	全量
	スパゲッティ			200g	200g

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル
・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒
・酢 ・顆粒コンソメ

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



●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。

メイン

とうふバーグの きのこあんかけ

13分

サブ

サラダフレークの コールスロー

7分

- ① メインのあんかけは具材にいろいろ
なきのこを追加すると風味UP!
- ② サブは少し多めにできるので、朝食
にもおすすめ。



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

『とうふバーグのきのこあんかけ』

材料

- とうふバーグ(ひじき)..... 4枚
- ぶなしめじ..... 2/3袋
- まいたけ..... 1袋

A

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

水溶き片栗粉

- ・水..... 大さじ1+1/2
- ・片栗粉..... 大さじ1+1/2

『サラダフレークのコールスロー』

材料

- サラダフレーク..... 1パック
- 千切りキャベツ..... 1袋
(※いずみ生協・わかやま生協は
コールスロー)
- たまねぎ..... 1/2個

A

- ・マヨネーズ..... 大さじ4
- ・酢..... 大さじ1
- ・中華スープの素..... 小さじ1/2
- ・こしょう..... 少々

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分け、まいたけは食べやすい
大きさに手でさく。
- ②凍ったままのとうふバーグは包材通りに電子レンジ
(600W)で加熱し、器に盛り付ける。
- ③鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら1分煮
る。火をとめて水溶き片栗粉を混ぜながら加える。
再び中火にかけ、とろみがついたら②にかける。



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。

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
水気を切る。サラダフレークは手でほぐす。
- ②ボウルにキャベツ、①、Aを入れて和える。

明日の下準備 ※若鶏モモ肉切身400gは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

688kcal
(1人分)

メイン

サブ

鶏肉のソテー
オニオンガーリックソース

18分

トマトスープ

8分

2日目

711kcal
(1人分)

メインのソースは蒸し野菜にかけてもおいしいですよ。

サブはお好みで砂糖(小さじ1/2〜1)を加えると、お子さんも食べやすい味わいに♪

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

『鶏肉のソテー オニオンガーリックソース』

材料

●前日解凍

若鶏モモ肉切身……………400g

●たまねぎ……………1/2個

●にんにく……………1片

●ブロッコリーの芯……………1株分

●ブロッコリーの房……………1/3株分

・水……………大さじ1

・サラダ油……………大さじ1

A

・しょうゆ……………大さじ2

・ごま油……………大さじ2

・酒……………大さじ1

・みりん……………大さじ1

・酢……………大さじ1

・砂糖……………大さじ1/2

・中華スープの素……………小さじ1

作り方

①ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて食べやすい大きさに切り、ブロッコリーの房は小房に分ける。耐熱容器に入れて、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して皿に盛り付ける。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

②耐熱容器にたまねぎ、にんにく、Aを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱し、オニオンガーリックソースを作る。

③フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたをせずに6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中弱火のまま4分ほど焼く。①の皿に盛り付け、②をかける。

ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

『トマトスープ』

材料

●ぶなしめじ……………1/3袋

●ミニトマト……………1/3袋

●たまねぎ……………1/2個

A

・水……………400ml

・ケチャップ……………大さじ2

・顆粒コンソメ……………小さじ1

・こしょう……………少々

作り方

①ぶなしめじは小房に分け、長さを1cmに切る。ミニトマトは4等分に切る。たまねぎは幅1cmの角切りにする。

②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中弱火で2分加熱する。

メイン

サブ

さばとトマトの
香味パスタ

16分

ブロッコリーの
フレンチサラダ

7分

3日目

862kcal
(1人分)

メインのパスタのさばは缶詰を使うことでほろっとやわらかく、臭みも少なく食べやすいですよ。にんにくの香りが食欲をそそります！

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインをゆでている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さばとトマトの香味パスタ』

材料

●鯖匠 さば水煮……………1缶

●ミニトマト……………2/3袋

●たまねぎ……………1/2個

●にんにく……………2片

●スパゲッティ……………200g

・スパゲッティのゆで汁……………大さじ4

・オリーブオイル……………大さじ4

・さば水煮の汁……………大さじ2

・塩……………少々

・ブラックペッパー……………少々

A

・水……………2000ml

・塩……………小さじ2

作り方

①たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。ミニトマトは半分に切る。さば水煮はさば、汁大さじ2を残し、残りの汁を切る。

②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れる。中火にして6分ゆでる。ゆで汁を大さじ4取っておき、スパゲッティをざるに上げる。

③フライパンにオリーブオイル(大さじ2)を中火で熱し、①を入れ、さばをくずしながら3分炒める。

④②、塩、オリーブオイル(大さじ2)を加えて中火のままさらに1分炒める。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

『ブロッコリーのフレンチサラダ』

材料

●サラダフレーク……………1パック

●ブロッコリーの房……………2/3株分

・水……………大さじ1

A

・酢……………大さじ2

・オリーブオイル……………大さじ1

・砂糖……………小さじ1

・塩……………少々

作り方

①ブロッコリーの房は小房に分け、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。

②ボウルに①、Aを入れて和える。