



2人分

11月1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	骨取りめばる切身	200g			全量
	ささがきごぼう	1/2袋	1/4袋		3/4袋
	ふっくらジューシー生ハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2個		全量
	みつせ鶏黒胡椒焼き (※いずみ生協・わかやま生協は 阿波尾鶏手羽せせり柚子胡椒炒め) 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 200g)	全量
冷蔵	まいたけ	1袋			全量
	ひらたけ			1袋	全量
	はんなんり湯葉おぼろ			2パック	全量
青果	きゅうり	1本	1本		2本
	たまねぎ	1/4個	1個	3/4個	2個
	オクラ	2/3袋		1/3袋	全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ピーナツあえの素	1/2袋			1/2袋
	大豆ドライパック	1缶	1缶		2缶

ご自宅で用意する調味料

・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 ・マヨネーズ ・塩 ・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。

●カロリーは参考値です。
実際の数値とは異なる場合があります。

メイン 骨取りめばるの煮付け

18分

サブ オクラとまいたけのピーナツあえ

10分

！メインは甘めの味付けで、大豆も味が染みてほっくりおいしいですよ。めばるは皮目を上にして調理することで煮くずれしにくく、仕上がりがきれいになります。



段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを煮ている間に→サブを仕上げる

『骨取りめばるの煮付け』

材料

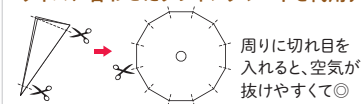
- 骨取りめばる切身……………200g
- ささがきごぼう……………1/2袋
- 大豆ドライパック……………1缶

- A
- ・水……………130ml
 - ・酒……………大さじ2
- B
- ・みりん……………大さじ4
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ2

作り方

- ①凍ったままのめばるは流水で10分解凍して、水気を拭きとる。
- ②フライパンにAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして①を皮目を上にして入れる。落としぶたをして1分煮る。
- ③B、凍ったままのごぼう、大豆を加えて再び落としぶたをし、中弱火でさらに3分煮る。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『オクラとまいたけのピーナツあえ』

材料

- オクラ……………2/3袋
- まいたけ……………1袋
- きゅうり……………1本
- たまねぎ……………1/4個
- ピーナツあえの素……………1/2袋
- ・水……………大さじ1
- ・塩……………少々

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして幅2cmの斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。全てを耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱して水気を切る。
- ②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分さらして水気をしっかり切る。きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。
- ③ボウルに①、②、ピーナツあえの素を入れて和える。



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 ♫ ふっくらジューシー生ハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

522kcal
(1人分)



メイン
サブ

ごぼうミートボールの
ケチャップ煮込み 16分
コロコロ大豆のサラダ 4分

！メインはハンバーグをミートボールにアレンジ。冷凍ごぼうで手軽にかさ増して、食べごたえも◎

2日目
664kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『ごぼうミートボールのケチャップ煮込み』

- 材料
- 前日解凍 ふくらみジューシー生ハンバーグ…2個
 - ささがきごぼう…1/4袋
 - たまねぎ…1個
 - サラダ油…大さじ1
- A
- ・水…200ml
 - ・ケチャップ…大さじ4
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・顆粒コンソメ…小さじ2

- 作り方
- ① たまねぎは芯をつけたまま幅1cmのくし切りにする。
 - ② ポウルに解凍したハンバーグ、凍ったままのごぼうを入れて混ぜ、8等分にして丸める。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、②を時々裏返ししながら4分焼く。
 - ④ Aを加えてふたをし、沸騰したら中弱火で4分煮込む。

『コロコロ大豆のサラダ』

- 材料
- きゅうり…1本
 - ミントマト…1/2袋
 - 大豆ドライパック…1缶
- A
- ・マヨネーズ…大さじ1+1/2
 - ・酢…大さじ1
 - ・オリーブオイル…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1/2

- 作り方
- ① きゅうりは幅8mmの角切りにする。ミントマトは半分に切る。
 - ② ポウルにA、①、大豆を入れて和える。



きゅうりは縦に4等分に切り、横に4等分ほどに切って棒状に揃えてから角切りにすると切りやすいですよ。

明日の下準備 》》 みつせ鶏黒胡椒焼き(※いずみ生協・わかやま生協は阿波尾鶏手羽せせり柚子胡椒炒め)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

味付け鶏と
ひらたけの炒めもの 13分
オクラのせおぼろ豆腐 5分

！メインはしっかり味付けされた鶏肉に、季節を感じるきのこを加えて。ひらたけはコリコリッと食感がよく、箸が進みます。

3日目
463kcal
(1人分)

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

『味付け鶏とひらたけの炒めもの』

- 材料
- 前日解凍 みつせ鶏黒胡椒焼き…180g
 - (※いずみ生協・わかやま生協は阿波尾鶏手羽せせり柚子胡椒炒め…200g)
 - ひらたけ…1袋
 - ミントマト…1/2袋
 - たまねぎ…3/4個
 - サラダ油…大さじ2
- A
- ・酒…小さじ2
 - ・しょうゆ…小さじ1

- 作り方
- ① ミントマトは半分に切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。ひらたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れる。ふたをして時々炒めながら3分加熱し、一度取り出す。
 - ③ 中火のまま解凍した鶏肉を4分炒める。②を戻し入れ、Aを加えて1分炒め合わせる。

『オクラのせおぼろ豆腐』

- 材料
- はんなり湯葉おぼろ…2パック
 - オクラ…1/3袋
 - 水…大さじ1
 - 塩…少々
- A
- ・しょうゆ…小さじ2
 - ・ごま油…小さじ2

- 作り方
- ① オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。粗熱がとれたら、幅5mmの輪切りにする。
 - ② 湯葉おぼろは器に盛り付けて①のをせ、混ぜ合わせたAをかける。