2人分　11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
河合 明日香（かわい あすか）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	さんまのサクッとフライ		1袋		全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g （※京都生協は220g）	全量
冷蔵	なめこ	1袋			全量
	旨辛ごぼうスティック	1パック			全量
	とろけるスライスチーズ	2枚		4枚	6枚
	関西風おでん（調理済）		1袋		全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	白ねぎ	2/3本		1+1/3本	2本
	にんにく		1片	2片	3片
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	半田めん	2束			2束

ご自宅で用意する調味料
・ごま油　・しょうゆ　・みそ　・みりん　・サラダ油　・ポン酢
・中華スープの素　・和風だしの素　・塩　・砂糖　・酒
・からし（お好み）　・ごま（お好み）　・一味（お好み）

ご自宅で用意する食材
・卵（1個）

お忘れなく！

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 **なめこと卵の半田めん** 20分

サブ **ごぼうスティックチーズのせ** 8分

メインの半田めんはそうめんより太いのが特徴です。ゆでた後に流水で洗い流すことで、ちゅるんとのどごしの良い食感になります。



1日目
557kcal（1人分）

段取りメモ

サブの❶、メインの❶、❷で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『なめこと卵の半田めん』

材料
- ●なめこ……1袋
- ●白ねぎ……2/3本
- ●半田めん……2束
- ・卵……1個
- A
  - ・水……700mℓ
  - ・しょうゆ……大さじ1
  - ・みりん……大さじ1
  - ・酒……大さじ1
  - ・和風だしの素……小さじ2
  - ・塩……少々

作り方
1. 白ねぎは水洗いして幅3cmの斜め切りにする。なめこはさっと水洗いし、水気を切る。
2. 半田めんは包材通りにゆでて、流水でよくもみ洗いする。
3. 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて2分煮る。
4. ②を加え、再び沸騰したら、弱火にして溶き卵を流し入れる。30秒加熱して軽く混ぜる。

『ごぼうスティックチーズのせ』

材料
- ●旨辛ごぼうスティック……1パック
- ●とろけるスライスチーズ……2枚
- ●たまねぎ……1/2個
- ・一味……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。器に盛り付ける。
2. 耐熱皿に旨辛ごぼうスティックを並べて、トースターで3分焼く。チーズを手でちぎりながらのせてさらに1分焼き、①の器に盛り付け、お好みで一味をふる。

メイン さんまのサクッとフライ にんにく醤油 21分

サブ ミニおでん 7分

メインのにんにく醤油は、レンチンで手軽に作れます。



2日目
600kcal（1人分）

※おでんの調理イメージは2人分です。

段取りメモ

メインの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さんまのサクッとフライにんにく醤油』

材料
- ●さんまのサクッとフライ……1袋
- ●にんにく……1片
- ●水菜……1/2袋
- ●たまねぎ……1/2個
- ・サラダ油……大さじ5
- A
  - ・しょうゆ……大さじ1+1/2
  - ・酒……大さじ1
  - ・みりん……大さじ1/2
  - ・砂糖……小さじ1

作り方
❶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。水菜は長さを4cmに切る。すべて皿に盛り付ける。にんにくは幅1mmのうす切りにする。

❷耐熱容器ににんにく、Aを入れて混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で1分30秒加熱してにんにく醤油を作る。

❸フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのさんまフライを包材通りに焼く。①の皿に盛り付け、②をつけていただく。

『ミニおでん』

材料
- ●関西風おでん（調理済）……1袋
- ・からし……お好み

作り方
❶関西風おでんは包材通りに温める。お好みでからしをつけていただく。

明日の下準備 》》牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン プルコギチーズ 14分

サブ 水菜のチョレギサラダ 5分

メインの作り方③では食材の水分が出てくるので、野菜をたれにからめながら炒めると味が染み込んでおいしいですよ。



3日目
693kcal（1人分）

段取りメモ

サブの❶、メインの❶、❷で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『プルコギチーズ』

材料
- ●前日解凍 牛こまぎれ……200g（※京都生協は220g）
- ●たまねぎ……1個
- ●白ねぎ……1本
- ●にんにく……2片
- ●とろけるスライスチーズ……4枚
- ・ごま油……大さじ1
- A
  - ・酒……大さじ2
  - ・砂糖……大さじ2
  - ・しょうゆ……大さじ1
  - ・みそ……大さじ1
  - ・中華スープの素……小さじ1

作り方
❶たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。白ねぎは水洗いして長さを3cmに切る。にんにくはすりおろす。

❷ボウルににんにく、Aを入れて混ぜ、解凍した牛肉を加えてもみ込む。

❸フライパンにごま油を中火で熱し、②を1分炒める。たまねぎ、白ねぎを加えてふたをし、時々炒めながら6分加熱する。

❹火をとめてチーズを手でちぎりながらのせ、ふたをして30秒置いて、皿に盛り付ける。

『水菜のチョレギサラダ』

材料
- ●水菜……1/2袋
- ●白ねぎ……1/3本
- ・ごま……お好み
- A
  - ・ポン酢……大さじ2
  - ・ごま油……大さじ2/3

作り方
❶白ねぎは水洗いして長さを4cmに切り、幅2mmの千切りにし、水（分量外）にさっとさらして水気を切る。水菜は長さを5cmに切る。

❷①を器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけ、お好みでごまをふる。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。