3人分　11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
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	ひとくちかきフライ	1+1/2袋			1+1/2袋
	プチがんも枝豆入り	1袋			全量
	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	国産豚肉を使ったうまか酢豚（ソース付き） 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	エリンギ		1袋		全量
	ぶなしめじ			1袋	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	きくな	1/2袋		1/2袋	全量
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	長いも		1袋 （※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋）		全量 （※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋）
	ピーマン			1袋	全量
常温	イタリア産カットトマト		1パック		全量

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
・サラダ油　・ブラックペッパー　・和風だしの素　・塩　・砂糖
・顆粒コンソメ　・ごま（お好み）　・マヨネーズ（お好み）
・中濃ソース（お好み）

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。

1日目　506kcal（1人分）

メイン　かきフライときくなのサラダ　25分

サブ　プチがんもの煮物　10分

メインに添えたきくなは、茎の太い部分を縦に半分に切ると食べやすいです。和える時は箸で約1分ふんわり混ぜると味なじみが良くなりますよ。



段取りメモ

メインの❶、サブの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『かきフライときくなのサラダ』

材料
- ●ひとくちかきフライ……1+1/2袋
- ●たまねぎ……1/2個
- ●きくな……1/2袋
- ●人参……1/2本
- ・サラダ油……適量
- ・中濃ソース……お好み
- ・マヨネーズ……お好み

A
- ・ごま油……大さじ1/2
- ・塩……少々
- ・こしょう……少々

作り方
1. 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。人参は長さを3cmに切り、幅2mmの千切りにする。きくなは長さを3cmに切り、茎の太い部分は縦に半分に切る。
2. ❷ボウルにA、①を入れて和え、皿に盛り付ける。
3. ❸フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかきフライを1/2量ずつ包材通りに揚げる。②の皿に盛り付け、お好みで中濃ソース、マヨネーズにつけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『プチがんもの煮物』

材料
- ●プチがんも枝豆入り……1袋
- ●小松菜……1/2袋

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

作り方
1. ❶小松菜は長さを3cmに切る。
2. ❷鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままのがんもを入れる。再び沸騰したら弱火にし、3分煮る。
3. ❸①を加えて、さらに2分煮る。

明日の下準備 》》 元気鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 鶏肉のソテー 野菜のトマトソースがけ 25分

サブ 長いもの オリーブオイル焼き 12分

メインのトマトソースは砂糖でお好みの甘さに調整してください。

2日目 487kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、❷、サブの❶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 野菜のトマトソースがけ』

材料

- ●前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉……400g
- ●たまねぎ……1/2個
- ●人参……1/2本
- ・オリーブオイル……大さじ1
- A
  - ●イタリア産カットトマト……1パック
  - ・顆粒コンソメ……大さじ1
  - ・砂糖……大さじ1/2
  - ・塩……少々
  - ・こしょう……少々

作り方

❶たまねぎ、人参は幅8mmの角切りにする。

❷耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。取り出してAを加えて混ぜ合わせ、ラップをしてさらに5分加熱してトマトソースを作る。

❸フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたはせずに6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中火のままさらに4分ほど焼く。

❹③を食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、②をかける。

『長いものオリーブオイル焼き』

材料

- ●長いも……1袋（※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋）
- ●エリンギ……1袋
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・ブラックペッパー……少々
- A
  - ・オリーブオイル……大さじ1
  - ・塩……少々

作り方

❶長いもは長さを4cmに切り、幅1cmの短冊切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。

❷フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を時々裏返しながら4分焼く。皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけ、ブッラクペッパーをふる。



メイン 酢豚 15分

サブ きくなと小松菜のおひたし 12分

サブの葉物野菜はほうれん草やレタス、水菜でもOK。数種類の食感が織り交ざって香りも良く仕上がります。

3日目 607kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、サブの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『酢豚』

材料

- ●前日解凍 国産豚肉を使ったうまか酢豚（ソース付き）…2袋
- ●たまねぎ……1個
- ●人参……1本
- ●ピーマン……1袋
- ・サラダ油……大さじ1+1/2
- ・水……大さじ1

作り方

❶たまねぎ、人参、ピーマンはひと口大の乱切りにする。人参は耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で2分30秒加熱する。

❷大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、①を強火で1分炒める。解凍したうまか酢豚の豚肉から揚げを加え、中火で4分炒める。弱火にして解凍したうまか酢豚添付のソースを加え、強火で1分ほど炒め合わせる。

『きくなと小松菜のおひたし』

材料

- ●小松菜……1/2袋
- ●きくな……1/2袋
- ●ぶなしめじ……1袋
- A
  - ・しょうゆ……小さじ2+1/2
  - ・砂糖……小さじ2/3
  - ・和風だしの素……小さじ1/2
  - ・ごま……お好み

作り方

❶小松菜、きくなは長さを3cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。

❷①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。取り出して混ぜ、ラップをしてさらに1分30秒加熱する。Aを加えて和える。



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。

明日の下準備 》国産豚肉を使ったうまか酢豚（ソース付き）は冷蔵庫に移して解凍しておく