



大阪あべの辻製菓専門学校
卒業後、CMや広告のスタイ
リングに携わり、現在は二児
のママ。親子で楽しめるレシ
ピにも挑戦中♪

📣 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	総量
冷凍	枝豆がんも	6個			6個
	真たら切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	黒毛和牛赤身こまぎれ (※いずみ生協は国産牛カタすき焼き用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			全量	全量
冷蔵	エリンギ	1/2袋		1/2袋	全量
	こく旨はくさいキムチ			3/4パック	3/4パック
青果	さつまいも	1/2本 (約90g)	1/2本 (約90g)	1本 (約180g)	2本 (約360g)
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	水菜	1/2袋		1/2袋	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	ほうれん草		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ひとくちこうや豆腐	1/2袋	1/2袋		1袋

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・みそ
・こしょう ・一味(お好み)

・卵(3個)

お忘れなく!

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシビを
CHECK!



21
分

13
分

❗ サブは調味料を加える時に弱火にすることで、こげつきを防げます。



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→メインを仕上げる

『こや豆腐とがんも煮』--

材料

- 枝豆がんと・・・・・・・・・・・・・・・・・・6個
- ひとくちこうや豆腐・・・・・・・・・・1/2袋
- エリンギ・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2袋
- 水菜・・・・・・・・・・・・・・・・・・1/2袋
- ・卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個

A **材料**

- ・水.....450ml
- ひとくちこうや豆腐添付の粉末だし...3袋

『カリカリお芋の塩きんぴら』

材料

- さつまいも……………1/2本(約90g)
- ピーマン……………1/2袋
- ・サラダ油……………大さじ1

A

- ・みりん 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・塩 小さじ3/4

作り方

① 水菜は長さを5cmに切る。エリンギは縦に2等分にし、幅5mmの短冊切りにする。

②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの枝豆がんと、こ
うや豆腐を入れて弱火にし、ふたをして10分ほど煮込む。

③①を加えてふたをし、さらに3分煮込む。溶き卵をまわし入れ、再びふたをして中火で1分ほど加熱し、卵がお好みのかたさになったら火をとめる。

作り方

① さつまいもは皮つきのまま幅5mmの細切りにし、さっと水にさらしてアクを抜き、水気を切る。ピーマンは縦に幅2mmの細切りにする。

② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分ほど炒めたら弱火にする。Aを加え、1分ほど炒め合わせる。

明日の下準備》真たら切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

2日目

437kcal
(1人分)

19分

19分

たらの南蛮野菜あんかけ

こうや豆腐のみそ汁

！

サブのこうや豆腐は、沸騰した出汁に入れることで、ふわっとやわらかい食感になりますよ。



段取りメモ

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

『たらの南蛮野菜あんかけ』

- 材料
- 前日解凍 真たら切身……………2袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - ピーマン……………1/2袋
 - さつまいも……………1/2本(約90g)
 - ・ サラダ油……………大さじ1+1/2
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々
 - ・ 片栗粉……………適量
- A

- ・ 水……………150ml
 - ・ 酢……………大さじ1+1/2
 - ・ しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・ みりん……………大さじ1+1/2
 - ・ 片栗粉……………小さじ2
 - ・ 砂糖……………大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『こうや豆腐のみそ汁』

- 材料
- ひとくちこうや豆腐……………1/2袋
 - ほうれん草……………1/2袋
 - ・ みそ……………大さじ1+1/2
 - ・ 一味……………お好み
- A

- ・ 水……………600ml
 - ・ 和風だしの素……………大さじ1/2

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま幅2mmの細切りにし、ピーマンも縦に幅2mmの細切りにする。白ねぎは長さを5cmに切って千切りにする。
- ② 解凍した真たらは水気を拭きとり、塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③ ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。ピーマンがしんなりしたらAを加えてラップをし、さらに1分加熱して混ぜる。お好みのとろみになるまで30秒ずつ追加で加熱して調節する。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて片面1分半ずつ焼く。皿に盛り付け、③をかける。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

メイン

サブ

3日目

1050kcal
(1人分)

20分

14分

ユッケジャン風牛鍋

さつまいものチヂミ

！

メインは、辛いのが苦手な方は、キムチを抜いて、Aの調味料をしょうゆ、みりん、みそを各大さじ2+1/2、中華スープの素を大さじ1に代えてマイルドに♪



段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ユッケジャン風牛鍋』

- 材料
- 前日解凍 黒毛和牛赤身こまぎれ(※いずみ生協は国産牛カタすき焼き用) ……全量
 - こく旨はくさいキムチ……………3/4パック
 - 白ねぎ※……………1/2
 - 水菜……………1/2袋
 - ほうれん草……………1/2袋
 - エリンギ……………1/2袋
 - ・ ごま油……………大さじ1+1/2
- A

- ・ 水……………750ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ3
 - ・ 酒……………大さじ1+1/2
 - ・ みそ……………大さじ1+1/2
 - ・ 中華スープの素……………大さじ3/4

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『さつまいものチヂミ』

- 材料
- さつまいも……………1本(約180g)
 - ・ ごま油……………大さじ3
- A

- ・ 水……………60ml
 - ・ 小麦粉……………大さじ4+1/2
 - ・ 片栗粉……………大さじ4+1/2
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・ 塩……………少々
- B

- ・ しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・ ごま油……………大さじ1+1/2
 - ・ 酢……………大さじ1+1/2
 - ・ 砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。さつと水にさらしてアクを抜き、水気をしっかりしぼって長さを3cmに切る。白ねぎは幅3mmの斜め切りにし、水菜は長さを3cmに切る。エリンギは手で縦にさく。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を強火で熱し、牛肉を入れて3分炒めて色が変わったらキムチ、白ねぎ、エリンギを加えて2分炒める。Aを加えて中火で5分煮込む。アクが出てきたらとる。
- ③ 水菜、ほうれん草を加え、強火でひと煮立ちさせたらできあがり。