



2人分

7月3日

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	むきえび 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1/2袋	1/2袋		全量
	北海道産牛こまぎれ (※いずみ生協は北海道産牛赤身切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		160g (いずみ生協は200g)		160g (いずみ生協は全量)
	かれい ムニエル・ソテー用			1袋	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	沖縄県産もずく	2/3袋 (180g)		1/3袋 (90g)	全量
	生モツツアレ		1個		全量
青果	きゅうり	1/2本	1/2本		1本
	ベビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1個	1+1/2個
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	皿うどん白湯風味	1袋			全量
	あらごしトマト(テトラパック)		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・酢
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉
・和風だし(の素) ・ポン酢 ・顆粒コンソメ ・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●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。

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

皿うどん

16分

サブ

中華風もずくきゅうり

5分

! メインはお好みで酢やからして味変してもおいしいですよ。

! サブはそうめんと合わせてぶっかけにしても◎

1日目

397kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、②、③、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

『皿うどん』

材料

- 皿うどん白湯風味……………1袋
- むきえび……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1/4袋
- もやしミックス……………1袋
- 水……………300ml
- サラダ油……………小さじ2

作り方

- 凍ったままのむきえびは包材通りにため水で10分解凍し、水気を拭く。ぶなしめじは小房に分ける。
- 皿うどん添付のスープは包材通りに水で溶く。
- 皿うどん添付の麺は包材通りにかかるくほぐして1/2量ずつ皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒める。もやしミックスを加えてさらに2分炒め、②をよくかき混ぜながら加える。全体をかるく混ぜて2分ほど加熱し、とろみがついたら③に1/2量ずつかける。

『中華風もずくきゅうり』

材料

- 沖縄県産もずく……………2/3袋(180g)
- きゅうり……………1/2本
- ごま……………適量

作り方

- きゅうりは幅5mmの細切りにする。
- A、もずくを混ぜ合わせて器に盛り付け、①のをせて仕上げにごまをふる。

A

- 酢……………大さじ2
- しょうゆ……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- ごま油……………小さじ1

明日の下準備 >>> 北海道産牛こまぎれ160g(※いずみ生協は北海道産牛赤身切落し200g)、むきえび1/2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
牛肉の
モッツアレラトマト煮込み

17分

サブ
シンプルえびサラダ

8分

！メインは、モッツアレラのコクとトマトの酸味が相性ぴったり！

2日目
625kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの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

『牛肉のモッツアレラトマト煮込み』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ …… 160g
(※いずみ生協は北海道産牛赤身切落し… 200g)
 - たまねぎ …… 1/2個
 - ぶなしめじ …… 1/4袋
 - 生モッツアレラ …… 1個
 - あらごしトマト(テトラパック) …… 1パック
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - ブラックペッパー …… 適量
- A
- 水 …… 150ml
 - 顆粒コンソメ …… 大さじ1
 - 塩 …… ひとつまみ

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2cmのくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎ、ぶなしめじを2分炒める。牛肉を加えて中火のままさらに1分炒める。
 - ③ 肉の色が変わったらA、あらごしトマトを加える。沸騰したらふたをせずに中弱火で5分煮込む。
 - ④ 弱火にし、モッツアレラをちぎりながら加え、ふたをしてさらに2分煮込む。モッツアレラがとろけたら器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

『シンプルえびサラダ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび …… 1/2袋
 - ベビーリーフ …… 1/2袋
 - 水菜 …… 1/2袋
 - きゅうり …… 1/2本
 - 酒 …… 小さじ1
- A
- 酢 …… 小さじ2
 - オリーブオイル …… 小さじ2
 - 塩 …… 小さじ1/4
 - こしょう …… 少々

- 作り方
- ① 解凍したむきえびは水気を拭きとる。耐熱容器に入れ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
 - ② きゅうりは縦半分に分けて幅3mmの斜め切りにする。水菜は長さを4cmに切る。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。
 - ③ ①の粗熱がとれたら②と一緒に器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



メイン
かれのいの
和風ソテー

17分

サブ
もずくスープ

5分

！メインはポン酢と一緒にバター(5g)を加えてもgood!お好みでレモンをしぼっても◎

3日目
267kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『かれのいの和風ソテー』

- 材料
- かれい ムニエル・ソテー用 …… 1袋
 - たまねぎ …… 1個
 - ぶなしめじ …… 1/2袋
 - ベビーリーフ …… 1/2袋
 - サラダ油 …… 大さじ1+小さじ1
 - ポン酢 …… 大さじ1
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々
 - 小麦粉 …… 適量
 - ブラックペッパー …… 適量

- 作り方
- ① 凍ったままのかれいは包材通りに解凍する。
 - ② たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ③ フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、たまねぎを中弱火で2分焼く。裏返してぶなしめじを加え、中弱火のままさらに2分焼く。塩・こしょうで味を調え、②の皿に盛り付ける。
 - ④ ①の水気をしっかり拭きとり、小麦粉をうすくまぶす。フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、かれいを2分焼く。裏返してさらに1分焼き、火をとめる。ポン酢を加えてからめ、③の皿に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。

『もずくスープ』

- 材料
- 沖縄県産もずく …… 1/3袋(90g)
 - 水菜 …… 1/2袋
 - 卵 …… 1個
- A
- 水 …… 400ml
 - 和風だしの素 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1

- 作り方
- ① 水菜は長さを4cmに切る。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①、もずくを加える。再び沸騰したら溶き卵をまわし入れ、半熱になったらでき上がり。