



3人分

7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。

	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 (※いづみ生協は国産牛赤身切落し(シート巻4本)) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		240g (いづみ生協 は280g)		全量
	かれい ムニエル・ソテー用			2袋	全量
冷蔵	もやしミックス	2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
	生モツツアレラ		1個		全量
	ごぼうサラダ			2袋	全量
青果	きゅうり	1/2本	1/2本		1本
	ベビーリーフ		1袋		全量
	オクラ		1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
	レタス			1袋	全量
常温	皿うどん白湯風味	2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
- ・ケチャップ
- ・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。

今週のレシピは  
フードスタイリスト  
かわい あい かわ  
河合 明歩香さん

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## 皿うどん

18分

## 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で味変しても  
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◎



## 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
  - むきえび
  - ぶなしめじ
  - もやしミックス
  - ・水
  - ・サラダ油
- 2袋  
1/2袋  
1/4袋  
2袋  
600ml  
小さじ4

## 作り方

- ①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。
- ②皿うどん添付のスープは包材通りに水で溶く。
- ③皿うどん添付の麺は包材通りにかるくほぐして1/3量ずつ皿に盛り付ける。
- ④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3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3分ほど加熱し、とろみがついたら③に1/3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
  - きゅうり
  - ・ごま
  - ・酢
  - ・しょうゆ
  - ・砂糖
  - ・ごま油
- 2/3袋(180g)  
1/2本  
適量  
大さじ2  
小さじ2  
小さじ2  
小さじ1

A

## 作り方

- ①きゅうりは幅5mmの細切りにする。
- ②A、もずくを混ぜ合わせて器に盛り付け、①をのせて仕上げにごまをふる。

明日の下準備 » 北海道産牛こまぎれ(※いづみ生協は国産牛赤身切落し(シート巻4本))、むきえび1/2袋は  
冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

479kcal  
(1人分)

メイン  
牛肉のモツツアレラトマト煮込み

17分

サブ  
シンプルえびサラダ

11分

! メインは、モツツアレラのコクとトマトの酸味が相性ぴったり!



2日目

556kcal  
(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

『牛肉のモツ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 ..... 240g  
(※いづみ生協は国産牛赤身切落しシート巻4本) ..... 280g
- たまねぎ ..... 1/2個
- ぶなしめじ ..... 1/4袋
- 生モツツアレラ ..... 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+1/2
- ・ブラックペッパー ..... 適量
- A [・水 ..... 250ml  
・ケチャップ ..... 大さじ2  
・顆粒コンソメ ..... 大さじ1+1/2  
・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、モツ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。モツ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袋
- オクラ ..... 1袋
- 水菜 ..... 1/2袋
- きゅうり ..... 1/2本
- ・酒 ..... 小さじ1  
・酢 ..... 大さじ1  
・オリーブオイル ..... 大さじ1  
A [・塩 ..... 小さじ1/3  
・こしょう ..... 少々]

作り方

- ① オクラはがくをむいて幅1cmの斜め切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとり、オクラと一緒に耐熱容器に入れ、酒をふりかける。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ② きゅうりは縦半分に切って幅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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたごと食べられますよ。

メイン  
かれいの和風ソテー

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(10g)を加えてもgood! お好みでレモンをしぼつても◎



3日目

416kcal  
(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

『かれいの和風ソテー』

材料

- かれい ムニエル・ソテー用 ..... 2袋
- たまねぎ ..... 1個
- ぶなしめじ ..... 1/2袋
- レタス ..... 1袋
- ごぼうサラダ ..... 2袋
- ・サラダ油 ..... 大さじ2+小さじ1
- ・ポン酢 ..... 大さじ2
- ・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。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ごぼうサラダと一緒に皿に盛り付ける。
- ③ 大きめの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2)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 ..... 600ml  
・和風だしの素 ..... 大さじ1/2  
・しょうゆ ..... 大さじ1/2]

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、半熟になつたらできあがり。