



2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。



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	国産豚の大きな肉焼売	6個			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)
	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1/2袋		1/2袋
	かわいい ムニエル・ソテー用			1袋	全量
冷蔵	具たっぷり長崎血うどん	1セット			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
	ぶなしめじ		1/4袋	1/2袋	3/4袋
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	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 ・からし(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!



メイン

具たっぷり 長崎血うどん

約15分

サブ1

中華風もずくきゅうり

5分

サブ2

肉焼売

3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1はそうめんと合わせてぶっかけにし
ても◎



1日目

759kcal
(1人分)

『具たっぷり長崎血うどん』

材料

- 具たっぷり長崎血うどん…………… 1セット
- ・水…………… 300ml
- ・サラダ油…………… 大さじ1/2

作り方

① 包材通りに調理する。

『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

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

作り方

① きゅうりは幅5mmの細切りにする。

② 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。

『肉焼売』

材料

- 国産豚の大きな肉焼売…………… 6個
- ・からし…………… お好み

作り方

① 凍ったままの焼売は包材通りに加熱する。お好みでからしを添えていた
だく。

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

サブ
シンプルえびサラダ

17分

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。



メイン
かれのいの
和風ソテー

サブ
もずくスープ

17分

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、半熟になったらできあがり。