



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	国産豚の大きな肉焼売	6個			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
	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
	かれい ムニエル・ソテー用			2袋	全量
冷蔵	豚肉と六種野菜の焼きビーフン	1セット			全量
	沖縄県産もずく	2/3袋 (180g)		1/3袋 (90g)	全量
	生モツツアレラ		1個		全量
	ぶなしめじ		1/4袋	1/2袋	3/4袋
	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	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
- ・からし(お好み)

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!



今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明歩香さん

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。

豚肉と六種野菜の 焼きビーフン

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

!
サブ1はそうめんと合わせてぶっかけにし
ても◎



『豚肉と六種野菜の焼きビーフン』

材料

- 豚肉と六種野菜の焼きビーフン … 1セット
- ・水 ……………… 大さじ2
- ・ごま油 ……………… 大さじ1

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

- | | |
|-------|---------|
| ・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。

- 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。

『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(※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

504kcal
(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。