



2人分

9月2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	大阪王将 カレーチャーハン	2袋			全量
	いかゲン焼(昆布醤油) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産牛うす切り (※いずみ生協は国産牛モモすき焼き用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (いずみ生協は 180g)	全量
冷蔵	スライスチーズ	3枚			3枚
	ねじり糸こんにゃく		1袋		全量
	エリンギ		1袋		全量
	まいたけ			1袋	全量
	酢の物ベース			1袋	全量
青果	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	きゅうり	1/2本	1本	1/2本	全量
	ミニトマト	1/3袋		2/3袋	全量
	ブロッコリー	房 2/3株分 芯 1株分		房 1/3株分	全量
	たまねぎ		1個	1個	2個
常温	あかり(ピリ辛たらこ)	小さじ1	小さじ1/2		小さじ1+1/2

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・卵(2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 チーズカレー チャーハン

17分

サブ ピリ辛マヨディップで 野菜スティック

10分

！サブのあかりを使ったマヨディップは、食
パンに塗って焼いてもおいしいですよ。



段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『チーズカレーチャーハン』

材料

●大阪王将 カレーチャーハン……………2袋
●スライスチーズ……………3枚
・卵……………2個
・ブラックペッパー……………少々

作り方

①凍ったままのカレーチャーハンは袋に2～3カ所穴をあけ、耐熱皿に袋ごと裏面を上にして並べ、電子レンジ(600W)で6分半加熱する。
②耐熱容器に①を1袋ずつ広げて入れ、チーズを1/2量ずつちぎりながらのせ、卵を1個ずつ割り入れる。トースターで焼き色がつくまで7分ほど焼き、仕上げにブラックペッパーをふる。

『ピリ辛マヨディップで野菜スティック』

材料

●ブロッコリーの房……………2/3株分
●ブロッコリーの芯……………1株分
●きゅうり……………1/2本
●カラーピーマン……………1/3袋
●ミニトマト……………1/3袋
・水……………大さじ1

作り方

①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの拍子木切りにする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
②きゅうりは幅1cmの拍子木切りにする。カラーピーマンは縦に幅1cmの細切りにする。
③ミニトマト、①、②を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。

A

●あかり(ピリ辛たらこ)……………小さじ1
・マヨネーズ……………大さじ2



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

明日の下準備 ≫ ≫ ≫ いかゲン焼(昆布醤油)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **野菜たっぷり
いかゲソ炒め** 13分

サブ **ピリ辛たらこで
こんにやくきゅうり** 12分

！ サブのねじり糸こんにやくは、味がからみやすいので和えものにも使えます♪

2日目
252kcal
(1人分)



メイン **牛肉とトマトの
コクうまスープ** 22分

サブ **焼きまいたけの酢の物** 15分

！ メインは、煮込む前に牛肉とたまねぎを炊めることで香ばしさと甘みをスープにプラスできます。

3日目
431kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『野菜たっぷり いかゲソ炒め』

材料
● 前日解凍 いかゲソ焼(昆布醤油) ……1袋
● たまねぎ ……1個
● カラーピーマン ……2/3袋
● エリンギ ……1袋
・ サラダ油 ……大さじ1
A [しょうゆ ……小さじ2
・ 酒 ……小さじ2]

作り方
① たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、カラーピーマンは食べやすい大きさに乱切りにする。エリンギは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。
② フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎ、エリンギを2分炒める。カラーピーマン、Aを加えてさらに1分炒め、一度取り出す。
③ フライパンをさっと拭いて、解凍したいかゲソ焼を中火で2分ほど炒める。汁気が少なくなったら②を戻し入れ、さっと炒め合わせる。



エリンギは手でさくことで味がからみやすくなります。

『ピリ辛たらこでこんにやくきゅうり』

材料
● ねじり糸こんにやく ……1袋
● きゅうり ……1本
・ 塩 ……少々
A [● あかり(ピリ辛たらこ) ……小さじ1/2
・ ごま油 ……小さじ1]

作り方
① きゅうりは食べやすい大きさの乱切りにし、塩をもみ込み、5分置いて水気をしぼる。こんにやくは塩をもみ込み、5分置いて水洗いし、水気を切る。耐熱容器にこんにやくを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
② ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを煮込む→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉とトマトのコクうまスープ』

材料
● 前日解凍 国産牛うす切り ……200g
(※いずみ生協は国産牛モモすき焼き用…180g)
● ミニトマト ……2/3袋
● たまねぎ ……1個
● ブロccoliの房 ……1/3株分
A [水 ……500ml
・ 顆粒コンソメ ……小さじ2
・ 塩 ……少々
・ こしょう ……少々]

作り方
① たまねぎは芯をつけたまま繊維に沿って4等分に切る。ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
② 鍋に牛肉添付の牛脂を中火で熱し、牛肉を1分ほど炒める。色が変わったらたまねぎを加えてさらに1分ほど炒める。
③ Aを加えて沸騰したら弱火にしてふたをし、10分ほど煮込む。ブロッコリー、ミニトマトを加えてさらに3分ほど煮込む。

『焼きまいたけの酢の物』

材料
● 酢の物ベース ……1袋
● まいたけ ……1袋
● きゅうり ……1/2本
・ 塩 ……少々

作り方
① きゅうりは幅3mmの輪切りにし、塩をもみ込み、5分置いて水気をしぼる。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
② アルミホイルを広げてまいたけを並べ、トースターで焼き色がつくまで8分ほど焼く。
③ ボウルに②、きゅうり、酢の物ベースを入れて混ぜ合わせる。