



2人分

11月1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	中華点心鍋セット	1/2袋			1/2袋
	骨とり赤魚切身 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】		8切		全量
	冷凍あさり		1袋		全量
	炭火焼 牛カルビ焼肉			2トレイ	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	まいたけ	1/2袋 (※いづみ生協 は1袋)	1/2袋 (※いづみ生協 は1袋)		全量
	油あげ	1枚	1枚		全量
	久米島産味付太もずく	2パック		2パック	全量
青果	オクラ	1/3袋	2/3袋		全量
	にら	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
常温	濃厚ごま油香るビビンバ			2袋	全量

ご自宅で用意する調味料

- ・ごま油
- ・酒
- ・しょうゆ
- ・砂糖
- ・塩
- ・和風だしの素
- ・中華スープの素
- ・ごま(お好み)
- ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗2杯分)
- ・卵(1個)

スマホで
レシピを
CHECK!



- 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♪



今週のレシピは
地農者食コネクター
曾谷 さおりさん



中華点心鍋

メイン
サブ

オクラもずく酢

! サブの油あげは、香ばしく焼くことで旨みをじゅわっと吸い込んで美味しいになりますよ。

13分

15分



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『中華点心鍋』

材料

- 中華点心鍋セット 1/2袋
- もやしミックス 1袋
- にら 1/2袋
- まいたけ 1/2袋
(※いづみ生協は1袋)

A [●中華点心鍋セット添付のスープ 1袋
・水 900ml]

作り方

- ①にらは長さを4cmに切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②鍋にAを入れて沸騰させ、凍ったままの中華点心鍋セットの具材を入れ、強火で5分加熱する。①、もやしミックスを加えてふたをし、強火のままさらに2分加熱する。

『オクラもずく酢』

材料

- 久米島産味付太もずく 2パック
- オクラ 1/3袋
- 油あげ 1枚
- ・塩 少々
- ・和風だしの素 少々

作り方

- ①オクラはがくをむき、塩をふって板すりしたら水洗いし、ラップで包む。電子レンジ(600W)で40秒加熱する。油あげはアルミホイルにのせ、トースターで焼き目がつくまで7分ほど焼く。
- ②オクラの粗熱がとれたら幅5mmの輪切りにし、油あげは長さを半分に切り、幅1cmに切る。
- ③ボウルにもずく、和風だしの素を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。



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。

明日の下準備 » 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

406kcal
(1人分)

赤魚とあさりの酒蒸し

あげとまいたけのおひたし

12分

12分

! メインはとてもいいお出汁が出るので、Aにたかの爪(1/2本)、刻んだにんにく(1片)を入れ、包材の中で時間より2分早くゆでたパスタを①と一緒に加熱して、海鮮パスタもおすすめです。



2日目

276kcal
(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→メインを加熱している間に→サブを仕上げる

『赤魚とあさりの酒蒸し』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身 8切
- 冷凍あさり 1袋
- オクラ 2/3袋
- ・ 塩 少々
- A [・ 水 100ml
・ 酒 100ml
・ 和風だしの素 小さじ1
・ 塩 小さじ2/3]

作り方

- ① オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いし、斜めに3等分に切る。凍ったままのあさりはざるに上げてさっと水洗いする。解凍した赤魚は水気をしっかり拭きとる。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えてふたをし、強火で5分加熱する。

『あげとまいたけのおひたし』

材料

- まいたけ 1/2袋
(※いすみ生協は1袋)
- にら 1/4袋
- 油あげ 1枚
- ・ 七味 お好み
- A [・ 水 大さじ1
・ ソウイ 大さじ1/2
・ 砂糖 小さじ1
・ 和風だしの素 小さじ1/4
・ 塩 小さじ1/8]

作り方

- ① 油あげはアルミホイルの上にのせ、トースターで3分ほど焼く。粗熱がとれたら長さを3等分に切り、幅1cmに切る。にらは長さを4cmに切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 耐熱容器にまいたけを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。にらを加えて再びラップをし、さらに1分30秒加熱する。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、油あげ、②を加えて和え、器に盛り付ける。お好みで七味をふる。

炒めビビンバ 焼肉のせ

さっぱりもずくスープ

9分

6分

! メインのコチュジャンは、先に加えて混ぜて炒めることで香ばしさUP!

! サブはお好みでラー油をかけて、サンラン風にアレンジしても◎

段取りメモ

メインの①、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

『炒めビビンバ焼肉のせ』

材料

- 濃厚ごま油香るビビンバ 2袋
- 炭火焼 牛カルビ焼肉 2トレイ
- ・ ご飯 茶碗2杯分
- ・ ごま油 大さじ1

作り方

- ① 凍ったままの牛カルビ焼肉は包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、よく混ぜる。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、ご飯、ビビンバ添付のコチュジャンを入れて強火で2分炒める。ビビンバのナムルを液ごと加え、強火のまま2分炒める。フライパンに広げてあまり触らずに焼きつけるようにして、強火のままさらに1分焼く。
- ③ 1/2量ずつ皿に盛り付けて①を1/2量ずつのせる。お好みでビビンバ添付のごま油をかけていただく。

『さっぱりもずくスープ』

材料

- 久米島産味付太もずく 2パック
- にら 1/4袋
- ・ 卵 1個
- ・ ごま油 少々
- ・ ごま お好み
- A [・ 水 400ml
・ 中華スープの素 小さじ2
・ ソウイ 小さじ1]

作り方

- ① にらは長さを4cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら強火にして①、もずくを入れる。
- ③ 再び沸騰したら中火にし、溶き卵を加える。卵がふんわりと浮いてきたら火をとめる。器に盛り付けて仕上げにごま油をかけ、お好みでごまをふる。

3日目

737kcal
(1人分)