



・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。

 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
	国産牛みそ漬炒め用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		330g (※いずみ生協・ わかやま生協は 320g)		330g (※いずみ生協・ わかやま生協は 全量)
	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			14切	全量
冷蔵	和風シーフード焼きそば キャベツともやしのナムル	各1セット			全量
	しいたけ		2/3袋	1+1/3袋	全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	1/2	5/6
	長いも		1/2袋	1/2袋	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		2/3個	2/3個	1+1/3個
	スナッパえんどう		1/2袋		1/2袋
常温	わかめスープ 焼肉屋さんのコムタンスープ		3袋		3袋

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・マヨネーズ
・和風だしの素 ・塩 ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・砂糖 ・酢
・からし(お好み) ・七味(お好み)

●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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシビを
CHECK!



メイン 和風シーフード
焼きそば

約15分

サブ1
サブ2

キャベツともやしのナムル

約5分

サブ2

烧壳

3分

！メインは、仕上げにレモン汁(少々)をかけてもおいしいですよ。



1 門

575kcal
(1人分)

『和風シーフード焼きそば』..

材料

- 和風シーフード焼きそば.....1セット
- ・サラダ油.....大さじ2
- ・塩.....適量
- ・こしょう.....適量

作り方

①包材通りに調理する。

『キャベツともやしのナムル』--

材料

- キャベツともやしのナムル……1セット
・ごま油……………小さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『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し、皿に盛り付ける。お好みでからしを添え、混ぜ合わせたAにつけていただく。

A

- しょうゆ 大さじ1/2
- 酢 大さじ1/2

明日の下準備 ≫ 国産牛みそ漬炒め用330g(※いずみ生協・わかやま生協は320g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
牛肉と長いもの
みそ炒め 15分

サブ
野菜たっぷり
コムタンスープ 10分

！メインの長いものは、厚めに切ることでシャキシャキとホクホクの両方の食感を楽しめます♪

2日目
570kcal
(1人分)



メイン
秋鮭と長いもの
南蛮漬け 19分

サブ
マヨしいたけ 12分

！サブの七味は、かつお節や青のりでもOK！

3日目
586kcal
(1人分)

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

『牛肉と長いものみそ炒め』

材料

- 前日解凍 国産牛みそ漬炒め用……………330g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
- 長いもの……………1/2袋
- たまねぎ……………2/3個
- スナップえんどう……………1/2袋
- ごま油……………大さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

作り方

- ①長いものは幅1cmの拍子木切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。スナップえんどうは筋をとる。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分ほど炒める。塩・こしょうで味を調えて一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いて、ごま油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛みそ漬を4分ほど炒める。②を戻し入れ、かるく炒め合わせる。

『野菜たっぷりコムタンスープ』

材料

- わかめスープ 焼肉屋さんのコムタンスープ…3袋
- しいたけ……………2/3袋
- ピーマン……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/3
- 水……………530ml
- ブラックペッパー……………適量

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは幅5mmの斜め切りにし、しいたけは幅5mmのうす切りにする。ピーマンは縦に幅2mmの細切りにする。
- ②鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて2分ほど加熱する。コムタンスープを加えてさっとかき混ぜ、中火のまま2分ほど加熱する。器に盛り付けブラックペッパーをふる。

段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『秋鮭と長いもの南蛮漬け』

材料

- 前日解凍 秋鮭の便利カット……………14切
- 長いもの……………1/2袋
- たまねぎ……………2/3個
- ピーマン……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/2
- サラダ油……………大さじ7
- 小麦粉……………適量
- 水……………適量

- A
- ・酢……………75ml
 - ・水……………大さじ4+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ2+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素……………小さじ2/3

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を切る。ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ②長いものは幅5mmの半月切りにする。白ねぎは長さを4cmに切る。解凍した鮭は水気を拭きとり、小麦粉をまぶす。
- ③耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分40秒加熱し、①を入れて漬け込む。
- ④大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、②を5分ほど揚げ焼きにする。熱いうちに③に漬け込み味をなじませる。

『マヨしいたけ』

材料

- しいたけ……………1+1/3袋
- マヨネーズ……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 七味……………お好み

作り方

- ①しいたけは軸を落とす。軸は粗く刻んでしいたけの傘の裏側に入れ、マヨネーズをのせる。
- ②長さ30cmほどのアルミホイルを広げ、①を並べてトースターで7分ほど焼く。しょうゆをかけ、お好みで七味をふる。