



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。

# 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	牛ミンチ	300g			全量
	国産牛すじ煮込み用		170g		全量
	野菜ミックス	1/3袋	2/3袋		全量
	カスクートミニ		3個		3個
	とりの天ぷら(梅しそ)			1袋	全量
冷蔵	もめん豆腐	1個			全量
	もやし	1袋			全量
	マッシュルーム	1/2袋 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4袋)	1+1/2袋 (※いずみ生協・わかやま生協は3/4袋)		全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
	ぶっかけ越前そば(つゆ付き)			2袋	全量
青果	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	青ねぎ	1/3袋		1/3袋	2/3袋
	いんげん		1袋		全量
	長いも			1袋	全量
常温	オクラ			1袋	全量
	イタリア産あらごしトマト		1パック		全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・オリーブオイル  
 ・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・中華スープの素  
 ・塩 ・片栗粉 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)  
 ・七味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵黄(3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。



## メイン ひき肉と豆腐の とろとろ中華

18分

サブ1 やみつきもやし 8分

サブ2 エリンギの中華スープ 9分

① サブ1のブラックペッパーは、多めに加えるとピリッとアクセントが効いてご飯がすすむ副菜になります。



1日目  
511kcal (1人分)

### 段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を加熱している間に→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

### 『ひき肉と豆腐の とろとろ中華』

**材料**  
 ●牛ミンチ.....300g  
 ●もめん豆腐.....1個  
 ●小松菜.....1/2袋  
 ●マッシュルーム.....1/2袋  
 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4袋)  
 ・サラダ油.....大さじ1/2

**水溶き片栗粉**  
 ・水.....大さじ1+1/2  
 ・片栗粉.....大さじ1+1/2

**A**  
 ・酒.....大さじ1+1/2  
 ・しょうゆ.....小さじ2  
 ・中華スープの素.....小さじ2/3  
 ・塩.....少々  
 ・こしょう.....少々

**作り方**  
 ①小松菜は長さを5cmに切る。マッシュルームは幅5mmのうす切りにする。豆腐は大きめのひと口大に切る。  
 ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、凍ったままのミンチを3分ほど炒める。色が変わったなら小松菜、マッシュルームを加え、強火のまま2分炒める。  
 ③Aを加えて沸騰したら豆腐を加え、ふたをして弱火で5分煮込む。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、再び中火にかけてとろみがつくまで1分ほど煮込む。

### 『やみつきもやし』

**材料**  
 ●もやし.....1袋  
 ●青ねぎ.....1/3袋  
 ・ごま.....お好み  
 ・ごま油.....お好み

**A**  
 ・ごま油.....大さじ1  
 ・塩.....小さじ1/3  
 ・ブラックペッパー.....少々

**作り方**  
 ①青ねぎは幅3mmの斜め切りにする。  
 ②もやしはさっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。水気を切り、Aを加えて和える。  
 ③器に盛り付け、①をのせる。お好みでごまをふり、ごま油をかける。

### 『エリンギの中華スープ』

**材料**  
 ●エリンギ.....1/2袋  
 ●野菜ミックス.....1/3袋

**A**  
 ・水.....600ml  
 ・中華スープの素.....大さじ1  
 ・しょうゆ.....小さじ2/3

**作り方**  
 ①エリンギは長さを半分にして縦に幅5mmのうす切りにする。  
 ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①、凍ったままの野菜ミックスを加えて弱火で5分加熱する。

# メイン 牛すじの トマト煮込み

22分

## サブ1 小松菜といんげんの ペペロンチーノ風

11分

## サブ2 カスクート

12分

！メインの牛すじは、酢、酒で下処理しておくことで臭みがとれてやわらかく仕上がりますよ。



2日目 484kcal (1人分)

### 段取りメモ

メインの①、②、サブ1の①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブ1、サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

### 『牛すじのトマト煮込み』

- 材料
- 国産牛すじ煮込み用……………170g
  - マッシュルーム……………1+1/2袋 (※いずみ生協・わかやま生協は3/4袋)
  - 野菜ミックス……………2/3袋
- A
- ・水……………100ml
  - ・酒……………大さじ2
  - ・酢……………大さじ1
- B
- イタリア産あらごしトマト……………1パック
  - ・水……………300ml
  - ・ケチャップ……………大さじ2
  - ・顆粒コンソメ……………大さじ1
  - ・塩……………小さじ1/3
  - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①深めの耐熱容器に凍ったままの牛すじ、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
  - ②マッシュルームは半分に切る。
  - ③鍋にBを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えてふたをし、弱火で10分煮込む。
  - ④②、凍ったままの野菜ミックスを加えて弱火のままさらに5分煮込む。

### 『小松菜といんげんのペペロンチーノ風』

- 材料
- エリンギ……………1/2袋
  - 小松菜……………1/2袋
  - いんげん……………1袋
  - ・たかの爪……………1本
  - ・オリーブオイル……………大さじ2
  - ・塩……………ふたつまみ

- 作り方
- ①エリンギは十字に手でさいて長さを半分にする。小松菜は長さを5cmに切る。いんげんは斜め半分に切る。たかの爪は幅3mmの輪切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイル、たかの爪を弱火で熱し、エリンギ、小松菜、いんげんを加えて中火で4分炒める。仕上げに塩を加えて混ぜる。



エリンギは手でさくことで味がからみやすくなります。

### 『カスクート』

- 材料
- カスクートミニ……………3個

- 作り方
- ①凍ったままのカスクートは包材通りに温め、食べやすい大きさに切る。

# メイン とろろつけそば

10分

## サブ とりとオクラの天ぷら

9分

！メインの余った卵白は、ラップで包んで冷凍保存できます。



！サブの天ぷらは、塩に青のり、七味を混ぜた薬味につけるのもおすすめです！



3日目 717kcal (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

### 『とろろつけそば』

- 材料
- ぶっかけ越前そば(つゆ付き)……………2袋
  - 長いも……………1袋
  - 青ねぎ……………1/3袋
  - 卵黄……………3個
  - 七味……………お好み

- 作り方
- ①青ねぎは幅3mmの小口切りにする。長いもはすりおろす。
  - ②鍋に湯(分量外)を沸かしてそばを包材通りにゆでて水気をしっかり切る。
  - ③皿に②を1/3量ずつ盛り付け、青ねぎを1/3量ずつのせる。器にそば添付のつゆを1/3量ずつ、すりおろした長いもを1/3量ずつ入れ、卵黄を1個ずつのせる。お好みで七味をふり、そばをつけていただく。



長いもはキッチンペーパーを使ってすりおろすと、手が滑りません。

### 『とりとオクラの天ぷら』

- 材料
- とりの天ぷら(梅しそ)……………1袋
  - オクラ……………1袋
  - ・サラダ油……………適量
  - ・塩……………適量

- 作り方
- ①オクラはがくをむいてつまようじで数箇所穴をあける。
  - ②フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、凍ったままのとりの天ぷらを2分半揚げ焼きにする。裏返してさらに2分揚げ焼きにして取り出し、①を入れて1分ほど素揚げする。
  - ③とりの天ぷらと一緒に皿に盛り付け、塩をつけていただく。