



2人分

3月4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投稿してみてください。

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	野菜ミックス	1/4袋	1/2袋		3/4袋
	国産牛すじ煮込み用 とりの天ぷら(梅しそ)		170g		全量
				1袋	全量
冷蔵	豆腐とチンゲン菜の中華煮込み	1セット			全量
	もやし	1袋			全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
	マッシュルーム		3/4袋 (※いずみ生協・ わかやま生協は 3/8袋)		3/4袋 (※いずみ生協・ わかやま生協は 3/8袋)
	ぶっかけ越前そば(つゆ付き)			1袋	全量
青果	青ねぎ	1/3袋		1/3袋	2/3袋
	小松菜		1/2袋		1/2袋
	いんげん		1袋		全量
	長いも			1袋	全量
常温	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  
・サラダ油 ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・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(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 豆腐とチンゲン菜の中華煮込み

約15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

! 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

458kcal  
(1人分)

### 『豆腐とチンゲン菜の中華煮込み』

#### 材料

●豆腐とチンゲン菜の中華煮込み…1セット  
・水……………150ml+大さじ2  
・サラダ油……………大さじ1/2  
・塩……………少々  
・こしょう……………少々

#### 作り方

①包材通りに調理する。

### 『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

#### 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のをのせる。お好みでごまをふり、ごま油をかける。

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

### 『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……………1/4袋

#### 作り方

①エリンギは長さを半分に切って縦に幅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。

A  
・水……………400ml  
・中華スープの素……………小さじ2  
・しょうゆ……………小さじ1/2

メイン 牛すじの  
トマト煮込み

22分

サブ 小松菜といんげんの  
ペペロンチーノ風

11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

432kcal  
(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→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……………3/4袋  
(※いずみ生協・わかやま生協は3/8袋)
  - 野菜ミックス……………1/2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……………200ml
  - ・顆粒コンソメ……………小さじ2
  - ・塩……………小さじ1/4
  - ・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切る。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。

メイン とろろつけそば

10分

サブ とりの天ぷら

6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

734kcal  
(1人分)



段取りメモ

メインの①、②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)…1袋
- 長いも……………1袋
- 青ねぎ……………1/3袋
- ・卵黄……………2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1/2量ずつ盛り付け、青ねぎを1/2量ずつのせる。器にそば添付のつゆを1袋ずつ、すりおろした長いもを1/2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。

『とりの天ぷら』

材料

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

作り方

- ①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分半揚げ焼きにし、裏返してさらに2分揚げ焼きにする。
- ②皿に盛り付け、塩をつけていただく。