



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	国産牛すじ角切り	340g			全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)		全量
	フライパンで焼いた旨み醤油味 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	季節の便利野菜	2袋			全量
	ねじり糸こんにゃく	1袋	1袋		全量
	まいたけ		1袋		全量
	エリンギ			1袋	全量
	スプラウト			1パック	全量
	ローストビーフ切り落とし(ソース付き)			1パック	全量
	スパゲティサラダコーン入り			1袋	全量
青果	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく	2片		2片	4片
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	オクラ		1袋		全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	ごまあえの素	大さじ1	大さじ2		大さじ3

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん ・サラダ油 ・一味  
 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖  
 ・ブラックペッパー(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で調整ください。



**メイン** 牛すじ肉の韓国風スープ 34分

**サブ** こんにゃくのきんぴら 9分

！サブはAを加える時に火を弱めるとムラなく味が染みましますよ。



1日目 399kcal (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→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『牛すじ肉の韓国風スープ』

- 材料**
- 国産牛すじ角切り ..... 340g
  - 季節の便利野菜 ..... 2袋
  - たけのこ水煮 ..... 1/2袋
  - にんにく ..... 2片
  - ブラックペッパー ..... お好み
- A**
- 水 ..... 1000ml
  - 中華スープの素 ..... 大さじ1+1/2
  - しょうゆ ..... 大さじ1+1/2
  - ごま油 ..... 大さじ1/2
  - 砂糖 ..... 大さじ1/2
  - 一味 ..... 少々

- 作り方**
- 凍ったままの牛すじは耐熱容器に入れて、かぶるくらいの水(分量外)を入れ、ラップをする。電子レンジ(600W)で10分加熱して水気を切る。
  - たけのこは幅5mmのいちよう切りにする。にんにくは包丁の腹で押してかるくつぶす。
  - 鍋にA、にんにくを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中弱火にし、ふたをして牛すじがやわらかくなるまで18分加熱する。
  - 便利野菜、たけのこを加えてふたをせずに中火でさらに5分加熱する。器に盛り付けてお好みでブラックペッパーをふる。



たけのこ水煮は保存容器に入れてかぶるくらいの水をそそぎ、冷蔵庫で保管してください。

## 『こんにゃくのきんぴら』

- 材料**
- ねじり糸こんにゃく ..... 1袋
  - ピーマン ..... 1/2袋
  - サラダ油 ..... 小さじ2
  - 塩 ..... 小さじ1/2
- A**
- ごまあえの素 ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1
  - みりん ..... 大さじ1

- 作り方**
- こんにゃくは塩をもみ込んで5分置き、水洗いして水気を切る。ピーマンはひと口大の乱切りにする。
  - フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を2分炒める。弱火にし、Aを加えて30秒ほど炒め合わせる。

メイン

# 豚肉とたけのこの煮付け

22分

サブ

# 丸ごとオクラのごまあえ

7分

！サブは野菜が熱いうちに和えるのがgood!

2日目

341kcal (1人分)



### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインをなじませている間に→サブを仕上げる

### 『豚肉とたけのこの煮付け』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ .....300g (※いずみ生協・わかやま生協は400g)
  - たけのこ水煮 ..... 1/2袋
  - ねじり糸こんにゃく ..... 1袋
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - たかの爪 ..... 1本
- A
- 水 ..... 300ml
  - しょうゆ ..... 大さじ3+1/2
  - 砂糖 ..... 大さじ1+1/2
  - みりん ..... 大さじ1+1/2
  - 和風だしの素 ..... 小さじ2/3

- 作り方
- ① こんにゃくは塩をもみ込んで5分置き、水洗いして水気を切る。たけのこは幅2cmのいちょう切りにする。たかの爪は幅2mmの輪切りにする。
  - ② 鍋にA、たかの爪を入れて強火にかけ、沸騰したら解凍した豚肉、こんにゃく、たけのこを入れてふたをせずに中火で3分煮る。豚肉に火が通ったら火をとめて10分置いて味をなじませる。

### 『丸ごとオクラのごまあえ』

- 材料
- オクラ ..... 1袋
  - まいたけ ..... 1袋
  - ごまあえの素 ..... 大さじ2

- 作り方
- ① オクラはがくをむく。まいたけは食べやすい大きさに手でさき、オクラと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
  - ② ごまあえの素を加えて和える。



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 》》フライパンで焼くいか旨み醤油味は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# いかとピーマンのガーリック醤油炒め

14分

サブ

# ローストビーフの贅沢サラダ

4分

！メインのにんにくは、焦げないように火力を調節してくださいね。

3日目

313kcal (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

### 『いかとピーマンのガーリック醤油炒め』

- 材料
- 前日解凍 フライパンで焼くいか旨み醤油味... 2袋
  - エリンギ ..... 1袋
  - ピーマン ..... 1/2袋
  - にんにく ..... 2片
  - サラダ油 ..... 大さじ1

- 作り方
- ① ピーマンは縦に4等分に切る。エリンギは縦に幅1cmに切る。にんにくは幅1mmの輪切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油、にんにくを中火で熱し、香りがたってきたら火をとめて一度取り出す。
  - ③ 残った油を中火で熱し、解凍したいかを2分炒める。ピーマン、エリンギを加え、②を戻し入れて中火のままさらに3分炒める。

### 『ローストビーフの贅沢サラダ』

- 材料
- ローストビーフ切り落とし(ソース付き) ..... 1パック
  - スパゲティサラダコーン入り ..... 1袋
  - ベビーリーフ ..... 1袋
  - スプラウト ..... 1パック

- 作り方
- ① ベビーリーフは水洗いして水気を切る。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。ベビーリーフと一緒に皿に盛り付ける。
  - ② ローストビーフ、スパゲティサラダを盛り付ける。ローストビーフ添付のソースをかけていただく。