



2人分

4月5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。



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	だし香るやわらかとり天	1袋			全量
	大阪王将 ぶるもち水餃子		12個		12個
	オクラと茎わかめのやまいも和え 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		2袋
	国産豚小間切れ (※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚こま切れ) 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 210g)	全量
冷蔵	はんなり湯葉おぼろ			2個	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袋			全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/2個	3/4個	3/4個	2個
	生姜	1片	1片	1片	3片
	チンゲン菜		1袋		全量
	きゅうり		1+1/2本	1/2本	2本
	ほうれん草			1袋	全量
常温	すりごま		大さじ2	大さじ1	大さじ3

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・中華スープの素
・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



2日目サブのやまいも和えは…

納豆にのせるのもおすすめ♪
暑い日に半解凍で冷え冷えのまま食べるのも
good。

メイン

とり天親子丼

13分

サブ

たけのことにらの 生姜炒め

12分

! サブは味が薄く感じる時は、仕上げにしょうゆを小さじ1/2加えてもOK。



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

『とり天親子丼』

材料

- だし香るやわらかとり天……………1袋
- たまねぎ……………1/2個
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・卵……………1個

A

- ・水……………200ml
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1
- ・和風だしの素……………小さじ1

作り方

- ①凍ったままのとり天は耐熱皿の中心に置かないように並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
- ②鍋にA、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら中弱火にして2分加熱し、とり天を加えてさらに1分加熱する。溶き卵をまわし入れて火をとめ、ふたをして1分置く。
- ③器に温かいご飯を盛り付け、②のをせる。

『たけのことにらの生姜炒め』

材料

- たけのこ水煮……………1袋
- にら……………1/2袋
- 生姜……………1片
- ・ごま油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。にらは長さを3cmに切る。生姜は幅1mmの千切りにする。
- ②フライパンにごま油、生姜を入れて中火で熱し、香りがたってきたらたけのこを入れて中火のまま2分炒める。
- ③にらを加えて塩・こしょうをふり、中火のままさらに2分炒める。

明日の下準備 ≫ オクラと茎わかめのやまいも和え2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

643kcal
(1人分)

メイン
サブ

にら香る水餃子

20分

とろとろきゅうり

6分

！メインのたれは焼き餃子や冷奴、厚揚げにもよく合うので、ぜひ試してみてください！

2日目

338kcal
(1人分)

メイン
サブ

ごまだれで豚しゃぶ

13分

おぼろ豆腐の冷やし汁

11分

！メインのたれはしょうゆ、酢、塩の代用にポン酢(大さじ5)でもおいしく作れます。
！サブは氷を加えて冷やしていただくのも、箸休めにおすすめですよ。

3日目

502kcal
(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

『にら香る水餃子』

材料

- 大阪王将 ぶるもち水餃子12個
- チンゲン菜1袋
- たまねぎ3/4個
- にら1/2袋
- 生姜1片
- ・水600ml

- A
- すりごま大さじ2
 - ・水大さじ2
 - ・しょうゆ大さじ2
 - ・酢大さじ1
 - ・砂糖小さじ1
 - ・中華スープの素小さじ2

作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切って、長さを3等分に切る。たまねぎ(1/2個)は繊維に沿って幅1cmに切る。
- ②たまねぎ(1/4個)はみじん切りにし、にらは幅3mmに切る。生姜はすりおろす。
- ③耐熱容器に②を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子を入れて中火にし、3分加熱する。①を加えて、中火のままさらに2分加熱する。器に盛り付け、③をかける。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。芯を残すことでシャキッとしたり芯とやわらかな葉の食感が楽しめます。

『とろとろきゅうり』

材料

- 前日解凍 オクラと茎わかめのやまいも和え ...2袋
- きゅうり1+1/2本
- ・しょうゆ小さじ1

作り方

- ①きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①、解凍したやまいも和え、しょうゆを入れて和える。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 》》国産豚小間切れ(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚こま切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの①、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

『ごまだれで豚しゃぶ』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ300g
(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚こま切れ ...210g)
- ほうれん草1袋
- たまねぎ3/4個
- ・水800ml

- A
- すりごま大さじ1
 - ・しょうゆ大さじ3
 - ・酢大さじ2
 - ・ごま油小さじ2
 - ・塩少々
 - ・一味お好み

作り方

- ①ほうれん草は長さを5cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③鍋に水を入れ、ふたをして強火にかけ、沸騰したら中火にし、①を入れてふたはせずに2分加熱する。
- ④解凍した豚肉をしゃぶしゃぶして、②のたれにつけていただく。

『おぼろ豆腐の冷やし汁』

材料

- はんわり湯葉おぼろ2個
- 生姜1片
- きゅうり1/2本
- ・水100ml
- ・塩少々

- A
- ・水100ml
 - ・みそ大さじ2
 - ・和風だしの素小さじ1/2
 - ・塩少々

作り方

- ①きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。生姜はすりおろす。
- ②耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。取り出して混ぜ合わせ、水を加えてさらによく混ぜ合わせる。
- ③器に湯葉おぼろを盛り付けて、②をかけて①をのせる。