



2人分

9月3回

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	豚ミンチ	300g (※コープしがは280g)			全量 (※いずみ生協・わかやま生協は300g)
	秋鮭フライ		6切		全量
	牛モモうす切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	瓦焼そば(つゆ付)	3食			全量
	絹厚揚げ			2個	全量
青果	白ねぎ 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/4 (※いずみ生協・わかやま生協は1/8)	1/4 (※いずみ生協・わかやま生協は1/8)	1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は1/2)
	大根 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)	1/2 (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)		全量 (※いずみ生協・わかやま生協は1/2)
	さつまいも	1〜2本 (約250g)		1〜2本 (約250g)	全量
	ベビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	具だくさんタルタル		大さじ2	大さじ3	大さじ5

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油 ・和風だしの素
・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・卵(1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

瓦焼風ぶっかけそば (20分)

サブ

さつまいもの甘煮 (17分)

! メインの麺は少しこげくらいにカリッと焼き上げるのがポイント!

! サブは煮込んだ後、落としぶたをしたまま粗熱をとるとしっとり仕上がりますよ。



1日目

1368kcal (1人分)

段取りメモ

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

『瓦焼風ぶっかけそば』

材料

●瓦焼そば(つゆ付)..... 3食
●豚ミンチ..... 300g
(※コープしがは280g)
●大根※..... 1/2
(※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
●白ねぎ※..... 1/4
(※いずみ生協・わかやま生協は1/8)
・サラダ油..... 大さじ3+1/2
・水..... 大さじ3+小さじ1
・卵..... 1個

A
・みりん..... 大さじ2
・しょうゆ..... 大さじ1
・砂糖..... 大さじ1
・こしょう..... 小さじ1/2

※大根、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『さつまいもの甘煮』

材料

●さつまいも..... 1〜2本(約250g)

A
・水..... 100ml
・みりん..... 100ml
・砂糖..... 大さじ2
・しょうゆ..... 小さじ1/2

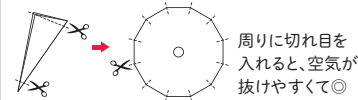
作り方

- ①白ねぎは幅3mmの小口切りにする。大根はすりおろして水気を切る。
- ②瓦焼そばの麺を内袋のまま電子レンジ(600W)で約1分半温める。瓦焼そば添付のつゆは包材通りに温める。
- ③ボウルに卵、水(小さじ1)を入れて混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、溶き卵をうすく広げて1分焼く。卵がかたまってきたら裏返して10秒ほど焼く。粗熱がとれたら幅5mmに切る。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの豚ミンチを3分炒める。Aを加えてさらに3分炒め、取り出す。
- ⑤フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ2)を中火で熱し、②の麺を入れて水(大さじ3)をかけ、ほぐしながら少しこげくらいに3〜5分焼き上げる。器に盛り付け、①、③、④をのせ、②のつゆをかけていただく。

作り方

- ①さつまいもは幅1cmの輪切りにする。
- ②鍋にA、①を入れて落としぶたをし、中火で15分煮込む。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



メイン
サブ

秋鮭のフライ
大根のみそ汁

8分
15分

！サブの白ねぎは大根と一緒にのタイミングで入れて、とろとろにするのもおすすめです。



2日目
319kcal
(1人分)

メイン
サブ

牛肉と絹厚揚げの煮物
さつまいものサラダ

18分
15分

！サブは温かいうちに調味料を加えて、混ぜ合わせてください。



3日目
642kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『秋鮭のフライ』

- 材料
- 秋鮭フライ.....6切
 - ベビーリーフ.....1/2袋
 - 具だくさんタルタル.....大さじ2
 - ・サラダ油.....適量

作り方

- ①ベビーリーフは水洗いをして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの秋鮭フライを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、タルタルをつけていただく。

『大根のみそ汁』

- 材料
- 大根※.....1/2
 - (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
 - 白ねぎ※.....1/4
 - (※いずみ生協・わかやま生協は1/8)
 - ・みそ.....大さじ1+1/2

- A
- ・水.....400ml
 - ・和風だしの素.....小さじ1

※大根、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①大根は幅1cmのいちょう切りにする。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ②鍋にA、大根を入れて強火にかけ、沸騰したらふたはせずに中火で7分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、白ねぎを加える。再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

段取りメモ

サブの①、メインの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

『牛肉と絹厚揚げの煮物』

- 材料
- 前日解凍 牛モモうす切り.....200g
 - 絹厚揚げ.....2個
 - 白ねぎ※.....1/2
 - (※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
 - ・しょうゆ.....大さじ3
- A
- ・水.....300ml
 - ・砂糖.....大さじ3
 - ・酒.....大さじ2
 - ・和風だしの素.....大さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。厚揚げは1個ずつ4等分に切る。
- ②鍋にA、解凍した牛肉、厚揚げを入れて中火にかけ、沸騰したら落とし、中火のまま8分煮込む。
- ③白ねぎ、しょうゆを加え、ふたはせずに中火のままさらに3分煮込む。

『さつまいものサラダ』

- 材料
- さつまいも.....1～2本(約250g)
 - ベビーリーフ.....1/2袋
- A
- 具だくさんタルタル.....大さじ3
 - ・酢.....大さじ1
 - ・こしょう.....少々

作り方

- ①さつまいもは幅1cmの角切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ベビーリーフは水洗いをして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②さつまいもを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出して軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分加熱する。
- ③Aを加えてよく混ぜ、①の皿に盛り付ける。