



2人分

10月2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	大粒天然ブリットとむきえび	1袋			全量
	国産ほうれん草入りシューマイ	15個			全量
	豚バラうす切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		220g (※いづみ生協・ わかやま生協は 190g)		全量
	骨取りさばのみぞれ煮			2袋	2袋
	やりいか便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	もやし	1袋	1袋		全量
	豆苗		1パック		全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	フリルレタス	1袋			全量
	にんにく	1片	1片		2片
	にら	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
常温	豚しゃぶ野菜鍋つゆ		1袋		全量
	炊き込みご飯の素		1袋		全量

### ご自宅で用意する調味料

・酢 ・しょうゆ ・砂糖 ・中華スープの素 ・塩 ・こしょう  
・片栗粉 ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ ・ケチャップ  
・たかの爪(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・米(2合) ・卵(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。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン バインセオ風 オムレツ

18分

## サブ ほうれん草シューマイ

5分

! メインのたれは、お子さんにはたかの爪を抜いてあげると甘めの仕上がりで食べやすいですよ。



1日目

656kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを炒めている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『バインセオ風オムレツ』

#### 材料

- 大粒天然ブリットとむきえび……………1袋
- もやし……………1袋
- にら……………1/3袋
- フリルレタス……………1袋
- にんにく……………1片
- 卵……………3個
- サラダ油……………大さじ3

#### 作り方

- 凍ったままのむきえびはまわりの氷が解ける程度に流水で解凍し、水気を拭きとる。にらは長さを3cmに切る。にんにくはすりおろす。Aのたかの爪は幅2mmの輪切りにする。フリルレタスは手でちぎって皿に盛り付ける。
- ボウルににんにく、Aを入れて混ぜ合わせてたれを作る。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、むきえびを3分炒める。もやし、にら、Bを加え、さらに3分炒め合わせて取り出す。
- ボウルに卵、Cを入れて混ぜ合わせる。フライパンをさっと拭きサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵液の1/2量を流し入れ、広げて30秒焼き、生地を作って火をとめる。
- ③の1/2量を④の生地の片側にのせて半分に折りたたみ、①の皿に盛り付ける。残りも同様に調理する。②をかけていただく。

- A
- ・水……………大さじ2
  - ・酢……………大さじ1/2
  - ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・砂糖……………大さじ1/2
  - ・たかの爪……………お好み

- B
- ・中華スープの素……………小さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々

- C
- ・水……………大さじ2
  - ・片栗粉……………小さじ1

### 『ほうれん草シューマイ』

#### 材料

- 国産ほうれん草入りシューマイ…15個

#### 作り方

- 凍ったままのシューマイは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分半加熱する。Aを混ぜ合わせながらつけていただく。

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1
  - ・ケチャップ……………大さじ1

明日の下準備 >>> 豚バラうす切りは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **にんにく香る  
豚肉しゃぶしゃぶ**

12分

サブ **ひじきの炊き込みごはん**

3分

※炊飯時間を除く

！メインの野菜はさっと火を通して、シャキシャキの食感を味わって♪



2日目  
674kcal  
(1人分)

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブを炊飯している間に→メインを仕上げる

『にんにく香る豚肉しゃぶしゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 豚バラうす切り……………220g  
(※いずみ生協・わかやま生協は190g)
  - 豆苗……………1パック
  - もやし……………1袋
  - にら……………1/3袋
  - にんにく……………1片
  - 豚しゃぶ野菜鍋つゆ……………1袋

- 作り方
- ① 豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。にらは長さを5cmに切る。にんにくは幅1mmのうす切りにする。
  - ② 鍋に鍋つゆ、にんにくを入れてふたをして強火で熱し、沸騰したら中火にする。解凍した豚肉、豆苗、にら、もやしをしゃぶしゃぶしていただく。

『ひじきの炊き込みごはん』

- 材料
- 炊き込みご飯の素……………1袋
  - 米……………2合

- 作り方
- ① 炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。
  - ② 炊き込みご飯の素を加えて混ぜ、炊飯する。

明日の下準備 ≫ やりいか便利カットは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **骨取りさばのみぞれ煮**

10分

サブ **いかとにらのやみつき炒め**

10分

！サブは好みでにんにくのみじん切りを加えて炒めるのもおすすめ！



3日目  
359kcal  
(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

『骨取りさばのみぞれ煮』

- 材料
- 骨取りさばのみぞれ煮……………2袋
  - エリンギ……………1袋

- 作り方
- ① 凍ったままのさばのみぞれ煮は包材通りに湯せん(分量外)する。
  - ② エリンギは縦十字に4等分に切り、トースターで5分焼く。
  - ③ ①、②を皿に盛り付ける。

『いかとにらのやみつき炒め』

- 材料
- 前日解凍 やりいか便利カット……………1袋
  - にら……………1/3袋
  - サラダ油……………大さじ1/2
- A
- ポン酢……………小さじ1
  - マヨネーズ……………小さじ1
  - こしょう……………少々

- 作り方
- ① にらは長さを3cmに切る。解凍したやりいかはさっと水洗いし、水気を拭く。
  - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、やりいかを2分炒める。にらを加えてさらに3分炒め、Aを加えてさっと炒め合わせる。