



2人分

2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	使いきりシーフードミックス	2袋			全量
	大阪王将 ぶるもち水餃子	10個			10個
	豚ヒレ焼きチーズ風味 (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚肉ヒレ(味噌ステーキ)) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		340g (※いずみ生協・ わかやま生協は 400g)		全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	豆苗	1/2袋	1/2袋		全量
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	筑前煮の具			1袋	全量
常温	血うどん白湯風味(スープ付き)	麺 2食		添付のスープ 2袋	全量

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 ・サラダ油
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・ケチャップ(お好み) ・マヨネーズ(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(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
サブ

オムレツ皿うどん

12分

水餃子

9分

！メインは揚げ麺がパリパリでクセになる食感です。



1日目

723kcal
(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

『オムレツ皿うどん』

材料

●血うどん白湯風味(スープ付き) 麺2食
●使いきりシーフードミックス 2袋
●もやしミックス 1袋
・卵 2個
・サラダ油 大さじ2
・ケチャップ お好み
・マヨネーズ お好み

A [中華スープの素 小さじ1
・塩 少々
・こしょう 少々

※血うどん白湯風味添付のスープ2袋は、3日目のメインで使用。

作り方

- 凍ったままのシーフードミックスはさっと水洗いし、水気を切る。血うどんの麺はかるくほぐして1/2量ずつ皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、シーフードミックスを3分炒める。もやしミックス、Aを加えてさらに中火で2分炒め、1/2量ずつ①の麺にかける。
- フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、溶き卵1/2量を流し入れる。20秒ほど焼き、②の皿に盛り付ける。残りも同様に調理して、ケチャップ、マヨネーズをお好みでかける。

『水餃子』

材料

●大阪王将 ぶるもち水餃子 10個
●豆苗 1/2袋
●えのき 1/2袋
・水 400ml

A [酒 大さじ1
・中華スープの素 小さじ2
・しょうゆ 小さじ1
・塩 少々
・こしょう 少々

作り方

- 豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
- 鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子を入れ、ふたはせずに4分加熱する。
- ①、Aを加え、中火のまま1分加熱する。

明日の下準備 ≫ 豚ヒレ焼きチーズ風味(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚肉ヒレ(味噌ステーキ))は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

豚ヒレとかぼちゃの炒め物

13分

豆苗とまいたけのさっと煮

5分

！メインの豚肉はしっかり味がついているので、ご飯がすすみますよ。

！サブの豆苗はすぐに火が通るので、シャキシャキがお好みの方は、火をとめてから加えてもOK！



2日目

489kcal
(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

『豚ヒレとかぼちゃの炒め物』

材料

- 前日解凍 豚ヒレ焼きチーズ風味… 340g (※いずみ生協・わかやま生協は国産豚肉ヒレ(味噌ステーキ)… 400g)
- 南瓜※ …… 1/2
- ぶなしめじ …… 1/2袋
- サラダ油 …… 大さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 南瓜は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら、皮がついたまま幅8mmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を2分炒める。塩・こしょうをふり、皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉を5分焼き、②の皿に盛り付ける。



ぶなしめじは房を半分に割って石づきをVの字に切ると、無駄なく使えます。

『豆苗とまいたけのさっと煮』

材料

- 豆苗 …… 1/2袋
- まいたけ …… 1/2袋

A

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

メイン
サブ

ぶりの中華風きのこあんかけ

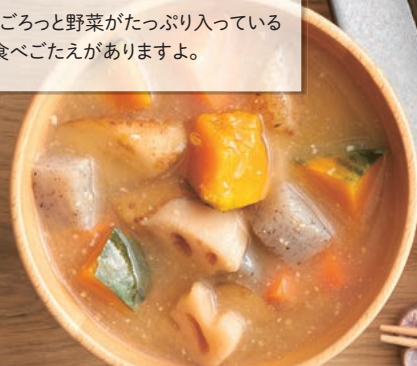
14分

かぼちゃの具だくさんみそ汁

9分

！メインのきのこあんはあっさりとした味付けなので、ごま油で風味付けしています。

！サブはごろっと野菜がたっぷり入っているので、食べごたえがありますよ。



3日目

612kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぶりの中華風のきのこあんかけ』

材料

- 前日解凍 天然ぶり切身 …… 4切
- えのき …… 1/2袋
- ぶなしめじ …… 1/2袋
- まいたけ …… 1/2袋
- 血うどん白湯風味添付のスープ… 2袋
- 水 …… 350ml
- ごま油 …… 大さじ1+1/2
- サラダ油 …… 大さじ1

作り方

- ① えのきは長さを2cmに切る。ぶなしめじは小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。解凍したぶりは水気を拭きとる。
- ② ボウルに血うどん添付のスープ、水を入れて溶く。
- ③ フライパンにごま油(大さじ1)を弱火で熱し、ぶりを入れる。ふたをして3分蒸し焼きにし、裏返して2分焼き、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、えのき、ぶなしめじ、まいたけを2分炒める。②をよくかき混ぜながら加え、中火のまま2分ほど加熱する。とろみがついたらごま油(大さじ1/2)を加え、③にかける。

『かぼちゃの具だくさんみそ汁』

材料

- 南瓜※ …… 1/2
- 筑前煮の具 …… 1袋
- みそ …… 大さじ1+1/2

A

- 水 …… 500ml
- 和風だしの素 …… 大さじ1/2

※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 南瓜は皮がついたまま幅2cmの角切りにする。
- ② 鍋にA、①を入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、よく水洗いして水気を切った筑前煮の具を加えて3分加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。