



2人分

2月3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。

	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 (※いすみ生協・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 (※いすみ生協・ 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
	もやしミックス	1袋			全量
冷蔵	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	皿うどん白湯風味(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

- ・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。

今週のレシピは
フードスタイリスト
かわいあすか
河合 明歩香さん

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。



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

- | | |
|-----------------------------|------------------|
| ●皿うどん白湯風味(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
・塩
・こしょう] | 小さじ1
少々
少々 |

※皿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

- ①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。皿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。
- ②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。
- ③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
・中華スープの素
・しょうゆ
・塩
・こしょう] | 大さじ1
小さじ2
小さじ1
少々
少々 |

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。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
- ②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。
- ③①、Aを加え、中火のまま1分加熱する。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



明日の下準備 》》 豚ヒレ焼きチーズ風味(※いすみ生協・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

豚ヒレとかぼちゃの炒め物

13分

サブ 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
(※いづみ生協・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]

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。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 鍋にA、まいたけを入れてふたはせずに中火にかける。沸騰してから1分加熱し、豆苗を加えてさらに中弱火で30秒煮る。

明日の下準備 ≫ 天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

ぶりの中華風きのこあんかけ

14分

サブ 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。



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
- 皿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 ボウルに皿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…小さじ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。

2月3回 | 2人分