




・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。

 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。

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(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
サブ

オムレツ皿うどん

15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

775kcal
(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4食
- 使いきりシーフードミックス..... 3袋
- もやしミックス..... 1袋
- ・卵..... 3個
- ・サラダ油..... 大さじ3
- ・ケチャップ..... お好み
- ・マヨネーズ..... お好み

A

- ・中華スープの素.....大さじ1/2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

※皿うどん白湯風味添付のスープ3袋は、3日目のメインで使用。

『水餃子』-

材料

- 大阪王将 ぷるもち水餃子 15個
- 豆苗 1/2袋
- えのき 1/2袋
- ・水 600ml

A

- 酒..... 大さじ2
- 中華スープの素..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

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。血うどんの麺はかるくほぐして1/3量ずつ皿に盛り付ける。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油（大さじ1+1/2）を中火で熱し、シーフードミックスを4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、1/3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1/3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。

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。
- ③ 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

豆苗と厚あげのさっと煮

6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、シャキシャキが好みの方は、火をとめてから加えてもOK!



2日目
434kcal
(1人分)

メイン

サブ

ぶりの中華風きのこあんかけ

15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
678kcal
(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。

『豆苗と厚あげのさっと煮』

材料

- 豆苗……………1/2袋
- まいたけ……………1/2袋
- 絹厚あげ……………2個

A

- ・水……………400ml
- ・酒……………大さじ2
- ・みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・和風だしの素……………小さじ1
- ・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。厚あげは1個ずつ食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 鍋にA、厚あげ、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。

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……………8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…3袋
- ・水……………500ml
- ・ごま油……………大さじ3
- ・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 大きめのフライパンにごま油(大さじ2)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)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。