



3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	3袋			全量
	大阪王将 ぶるもち水餃子	15個			15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			8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
	絹厚あげ		2個		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 4食		添付のスープ 3袋	麺 全量 添付のスープ 3袋

## 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

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。



## 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。

## 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1/3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。

## 『水餃子』

## 材料

- 大阪王将 ぶるもち水餃子 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

1日目

775kcal  
(1人分)

# 豚ヒレとかぼちゃの炒め物

13分

## サブ 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

434kcal  
(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。

2日目

434kcal  
(1人分)

# ぶりの中華風きのこあんかけ

15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…8切
- えのき…1/2袋
- ぶなしめじ…1/2袋
- まいたけ…1/2袋
- 料理用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 ボウルに皿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。

3日目

678kcal  
(1人分)