

# 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。



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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	海老焼売	6個			全量
	九州産きざみ青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	骨取りかれの唐揚げ		8切		全量
	薩摩もちもち豚こま切れ (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚こま切れ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g (※いずみ生協・ わかやま生協は 160g)	250g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	とり野菜みそ煮込みらーめん(スープ付)	4食			全量
	国産豚肉のももハム	1パック		1パック	全量
	えのき		2/3袋	1/3袋	全量
	絹とうふ			3個	全量
青果	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	なす		2本		全量
常温	スンドゥブチゲの素			2袋	全量

### ご自宅で用意する調味料

- ・しょうゆ ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ
- ・和風だし(の素) ・砂糖 ・酒 ・酢 ・からし(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 とり野菜  
みそ煮込みらーめん 12分

サブ 海老焼売 7分

!メインはお好みでごま油やラー油をかけて、味変するのをおすすめ!



1日目

726kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『とり野菜みそ煮込みらーめん』

#### 材料

- とり野菜みそ煮込みらーめん(スープ付)…4食
- 国産豚肉のももハム……………1パック
- 九州産きざみ青ねぎ……………1/3袋
- もやしミックス……………1袋
- ・水……………1800ml
- ・サラダ油……………大さじ1

#### 作り方

- ①ハムは食べやすい大きさに切る。
- ②大きめの鍋にサラダ油を中火で熱し、もやしミックスを4分炒めて水を加える。沸騰したら中弱火にして煮込みらーめんの麺を入れ、ふたはせずに1分30秒煮込む。煮込みらーめん添付のスープを加えて混ぜ、1/3量ずつ器に盛り付ける。
- ③①、凍ったままの青ねぎを1/3量ずつのせる。

### 『海老焼売』

#### 材料

- 海老焼売……………6個
- 新たまねぎ……………1/2個
- ・しょうゆ……………お好み
- ・からし……………お好み

#### 作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらす。水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままの海老焼売は電子レンジ(600W)で包材通りに温めて①の皿に盛り付け、お好みでしょうゆをかけ、からしにつけていただく。

明日の下準備 >>> 薩摩もちもち豚こま切れ100g(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚こま切れ160g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目  
627kcal  
(1人分)



メイン 豚肉たっぷり  
スンドゥブチゲ 12分  
サブ 新たまハムサラダ 7分

！メインは生卵がお好みの方は器に盛り付けてからのせてもOK!  
スープを少し残しておいて、後からご飯を入れて楽しむのも◎

段取りメモ  
サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肉たっぷりスンドゥブチゲ』

材料  
●前日解凍 薩摩もちもち豚こま切れ… 250g  
(※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚こま切れ… 240g)  
●えのき… 1/3袋  
●九州産さざみ青ねぎ… 1/3袋  
●絹とうふ… 3個  
●スンドゥブチゲの素… 2袋  
●卵… 3個

作り方  
①えのきは食べやすい大きさに手でさく。  
②鍋にスンドゥブチゲの素を入れて中火にかけ、沸騰したら①、解凍した豚肉、とうふを大きめのスプーンですくって入れる。ふたをして中弱火で3分煮込み、卵を1個ずつ割り入れてふたをし、さらに中弱火のまま2分煮込む。  
③器に盛り付けて凍ったままの青ねぎをのせる。

『新たまハムサラダ』

材料  
●国産豚肉のももハム… 1パック  
●新たまねぎ… 1個  
●マヨネーズ… 大さじ2  
●ブラックペッパー… 少々

作り方  
①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気をしっかり切る。ハムは食べやすい大きさに切る。  
②ボウルに①、マヨネーズを入れて和える。器に盛り付けてブラックペッパーをふる。

2日目  
437kcal  
(1人分)



メイン かわいいとなすの  
南蛮漬け 20分  
サブ 豚肉とえのきの  
レンジ蒸し 9分

！メインはかわいいの唐揚げとたれを仕上げに和えることで、サクッとした食感が楽しめます。  
！サブはぶなしめじやまいたけなど、他のきのこ類を加えると旨みがUP!

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

『かわいいとなすの南蛮漬け』

材料  
●骨取りかわいいの唐揚げ… 8切  
●なす… 2本  
●新たまねぎ… 1/2個  
●サラダ油… 適量

A  
●水… 大さじ4  
●酢… 大さじ4  
●砂糖… 大さじ2  
●しょうゆ… 大さじ2

作り方  
①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらす。水気を切り、皿に盛り付ける。なすは幅1cmの輪切りにする。  
②Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱してたれを作る。  
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすを1分揚げ、②に入れる。凍ったままのかわいいの唐揚げ1/2量を包材通りに揚げて②に加えて和える。残りも同様に調理する。①の皿に盛り付ける。

油の温度の測り方  
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。  
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」  
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」  
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『豚肉とえのきのレンジ蒸し』

材料  
●前日解凍 薩摩もちもち豚こま切れ… 100g  
(※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚こま切れ… 160g)  
●えのき… 2/3袋  
●九州産さざみ青ねぎ… 1/3袋

A  
●水… 50ml  
●しょうゆ… 大さじ1/2  
●酒… 大さじ1/2  
●砂糖… 小さじ1  
●和風だしの素… 小さじ1/2

作り方  
①えのきは長さを半分に切って手でさく。  
②耐熱容器にえのき、解凍した豚肉の順に、それぞれ1/2量ずつ重ね、混ぜ合わせたAをかける。  
③ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、取り出して混ぜ、ラップをしてさらに2～3分ほど加熱する。器に盛り付けて凍ったままの青ねぎをのせる。

明日の下準備 ▶▶▶ 薩摩もちもち豚こま切れ250g(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚こま切れ240g)は冷蔵庫に移して解凍しておく