



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	いんげん	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g (※いずみ生協・わかやま生協は320g)		全量 (※いずみ生協・わかやま生協は320g)
	しまほっけ昆布醤油漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			6切	6切
冷蔵	絹とうふ			3個	全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
青果	トマト	1/2個	1個	1/2個	2個
	白ねぎ 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
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理		2袋		全量
	ごぼう		1/3袋	2/3袋	全量
	オクラ			1袋	全量
常温	ビビンバ丼(たれ付)	2袋			全量
	すりごま	大さじ1+1/2 +小さじ4	大さじ1	大さじ1	大さじ3+1/2 +小さじ4

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・ポン酢 ・みそ ・サラダ油
 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼3杯分) ・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。
- 調理時間は器具や火加減により記載と異なる場合があります。仕上がりを確認しながら、加熱時間を調整してください。

メイン やみつき卵のせ ビビンバ 15分

サブ1 いんげんとしめじのナムル 8分

サブ2 トマトスープ 7分

! メインはとろとろの半熟卵をからめながら、豪快に混ぜて召し上がれ!



1日目
641kcal (1人分)

段取りメモ
 メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『やみつき卵のせビビンバ』

- 材料**
- ビビンバ丼(たれ付)..... 2袋
 - 白ねぎ※..... 1/3
 - 卵..... 3個
 - ご飯..... 丼3杯分
 - すりごま..... 小さじ4
 - 酒..... 大さじ3
 - しょうゆ..... 小さじ2
 - 砂糖..... 小さじ2
- A
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で7分30秒ゆで、半熟卵を作る。粗粒がとれたら殻をむく。白ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にAを入れて弱火にかけ、沸騰したら①を加える。半熟卵を時々転がしながら3分煮からめる。
- ③丼に温かいご飯を盛り付け、液を切ったビビンバ丼の具材、②を1/3量ずつのせる。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

『いんげんとしめじのナムル』

- 材料**
- いんげん..... 1/2袋
 - ぶなしめじ..... 1/2袋
 - すりごま..... 大さじ1+1/2
 - ごま油..... 大さじ1+1/2
 - 中華スープの素..... 小さじ2/3
 - 塩..... 小さじ1/4
- A

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。ぶなしめじ、凍ったままのいんげんは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。解凍したいんげんの粗粒がとれたら幅3cmの斜め切りにする。
- ②ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて和える。

『トマトスープ』

- 材料**
- トマト..... 1/2個
 - 白ねぎ※..... 1/6
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 水..... 600ml
 - 中華スープの素..... 小さじ2
 - しょうゆ..... 小さじ2/3
 - 塩..... 少々
 - こしょう..... 少々

作り方

- ①トマトは幅1cmの角切りにする。白ねぎは幅5mmの輪切りにする。
- ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら火をとめる。

明日の下準備 >>> 国産豚小間切れ300g(※いずみ生協・わかやま生協は320g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

399kcal (1人分)

メイン 豚肉とたけのことトマトのポン酢煮込み 12分
サブ みそマヨごぼう 15分

！メインのトマトはとろんとするまで煮込むと、酸味がまろやかになってお出汁となじみますよ。

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

『豚肉とたけのことトマトのポン酢煮込み』

材料
 ●前日解凍 国産豚小間切れ ……300g
 (※いずみ生協・わかやま生協は320g)
 ●トマト ……1個
 ●たけのこ水煮 ……2袋
 ●サラダ油 ……大さじ1+1/2

作り方
 ①トマトはひと口大の大ききの乱切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
 ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉、たけのこを2分炒める。A、トマトを加えて、沸騰したら中弱火にして5分煮込む。

A
 ・水 ……150ml
 ・ポン酢 ……大さじ4+1/2
 ・酒 ……大さじ3
 ・砂糖 ……大さじ1

『みそマヨごぼう』

材料
 ●ごぼう ……1/3袋
 ●いんげん ……1/4袋
 ●ぶなしめじ ……1/2袋

作り方
 ①ごぼうは水洗いして幅5mmの斜め切りにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、3等分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 ②鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で3分ゆでる。水(分量外)にさらして水気をしっかり切る。
 ③ボウルに②、混ぜ合わせたAを入れて和える。

A
 ●すりごま ……大さじ1
 ●マヨネーズ ……大さじ1
 ●みそ ……大さじ1/2



いんげんは凍ったまま、手で折ってもOK。

明日の下準備 》》しまほっけ昆布醤油漬け6切は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目

610kcal (1人分)

メイン ほっけの香り焼き 17分
サブ1 ごぼうとオクラのから揚げ 14分
サブ2 奴トマト 4分

！サブ1はれんこんやさつまいもで作ってもおいしいですよ。

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『ほっけの香り焼き』

材料
 ●前日解凍 しまほっけ昆布醤油漬け ……6切
 ●いんげん ……1/4袋
 ●白ねぎ※ ……1/2
 ●ごま油 ……大さじ3

作り方
 ①白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。
 ②大きめのフライパンにごま油(大さじ1)を中強火で熱し、①、凍ったままのいんげんを3分炒める。Aを加えてさらに30秒炒め、皿に盛り付ける。
 ③フライパンをさっと拭き、ごま油(大さじ2)を中火で熱し、解凍したしまほっけを入れ、ふたをして身側を5分、皮側を3分焼く。②の皿に盛り付ける。

A
 ・しょうゆ ……小さじ1
 ・酒 ……小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『ごぼうとオクラのから揚げ』

材料
 ●ごぼう ……2/3袋
 ●オクラ ……1袋
 ●サラダ油 ……大さじ4
 ●片栗粉 ……大さじ2
 ●塩 ……少々

作り方
 ①ごぼうは水洗いして幅5mmの斜め切りにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気をしっかり切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いする。しっかり水気を切り、斜め半分に分ける。ごぼう、オクラに片栗粉をまぶす。
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を転がしながら4分揚げ焼きにする。皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

A
 ・しょうゆ ……大さじ1/2
 ・砂糖 ……小さじ2/3
 ・こしょう ……少々



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『奴トマト』

材料
 ●絹とうふ ……3個
 ●トマト ……1/2個
 ●すりごま ……大さじ1
 ●しょうゆ ……大さじ1+1/2

作り方
 ①トマトは幅1cmの角切りにする。
 ②とうふを器に盛り付け、①のをせ、すりごまをふってしょうゆをかける。

4月5回 3人分