



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	ブリッとむきえび 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1/2袋	1/2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		200g (※いずみ生協・わかやま生協は240g)	100g (※いずみ生協・わかやま生協は160g)	全量
	いか一夜干しカット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	トマトとニンニク イタリア風肉団子	3袋			全量
	モッツアレラ	1袋			全量
青果	レタス	1/3玉	1/3玉	1/3玉	全量
	新たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	オクラ		1袋		全量
	チンゲン菜			1袋	全量
常温	焼うどんお好みソース味(ソース付)		3食		全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ  
 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・ボン酢 ・マヨネーズ  
 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酢 ・顆粒コンソメ ・一味(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。
- 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。



1日目 541kcal (1人分)

**メイン** イタリアンミートボールととろ〜りモッツアレラ 16分

**サブ** レタスとえびのデリサラダ 11分

！メインはモッツアレラを加えたあとの加熱時間を短めにするとさらにもちもち食感を楽しめます。



**段取りメモ**  
 サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを煮ている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『イタリアンミートボールととろ〜りモッツアレラ』

**材料**  
 ●トマトとニンニク イタリア風肉団子…3袋  
 ●モッツアレラ……………1袋  
 ●新たまねぎ……………2/3個  
 ●オリーブオイル……………大さじ1  
 ●ブラックペッパー……………少々

**作り方**  
 ①たまねぎはひと口大の乱切りにする。モッツアレラはひと口大に手でちぎる。  
 ②フライパンにオリーブオイルを中強火で熱し、たまねぎを入れて2分炒める。A、肉団子をソースごと加えてふたをし、沸騰したら中弱火にして時々混ぜながら5分煮る。  
 ③弱火にしてモッツアレラを加え、ふたをして3分煮る。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

**A**  
 ・水……………150ml  
 ・ケチャップ……………大さじ1+1/2  
 ・顆粒コンソメ……………小さじ2/3  
 ・塩……………少々

## 『レタスとえびのデリサラダ』

**材料**  
 ●ブリッとむきえび……………1/2袋  
 ●レタス……………1/3玉  
 ●新たまねぎ……………1/3個

**作り方**  
 ①凍ったままのむきえびは包材通りにため水で解凍し水気を拭きとる。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。  
 ②たまねぎはすりおろしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。  
 ③①を器に盛り付け、②をかける。

**A**  
 ・オリーブオイル……………大さじ1  
 ・酢……………大さじ1  
 ・砂糖……………小さじ1/2  
 ・塩……………小さじ1/4  
 ・こしょう……………少々

明日の下準備 》》国産豚小間切れ200g(※いずみ生協・わかやま生協は240g)、ブリッとむきえび 1/2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# とろふわ玉子のせオムうどん

16分

サブ

# オクラとえびの酢の物

6分

！メインは卵に水を加えることでとろふわの食感に仕上がります。火を入れすぎないのがコツ。

2日目

732kcal (1人分)



### 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

## 『とろふわ玉子のせオムうどん』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ ..... 200g (※いづみ生協・わかやま生協は240g)
  - 新たまねぎ ..... 1/2個
  - 焼うどんお好みソース味(ソース付) ..... 3食
  - レタス ..... 1/3玉
  - 卵 ..... 3個
  - 水 ..... 大さじ6
  - サラダ油 ..... 大さじ2+1/2
  - しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - 塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 少々
- A
- 水 ..... 大さじ3
  - 塩 ..... 少々

### 作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、解凍した豚肉、たまねぎを入れて2分炒め、塩・こしょうで味を調える。焼うどんの麺を加えて水をまわしかけ、強火のまま3分炒める。
- ④焼うどん添付のソース、レタスを加えて強火のまま3分炒めたら、しょうゆをまわしかけてさっと炒め合わせる。1/3量ずつ皿に盛り付ける。
- ⑤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、②の1/3量を流し入れる。軽く混ぜながら20秒ほど焼き、④の上に盛り付ける。残りも同様に調理する。

## 『オクラとえびの酢の物』

- 材料
- 前日解凍 ブリッとむきえび ..... 1/2袋
  - オクラ ..... 1袋
  - 塩 ..... 少々
- A
- 酢 ..... 大さじ2
  - 砂糖 ..... 小さじ2
  - 塩 ..... 小さじ1/4

### 作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ②解凍したむきえびは水気を拭きとり、①、混ぜ合わせたAと和える。



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。

明日の下準備 〉〉〉 いか一夜干しカット、国産豚小間切れ100g(※いづみ生協・わかやま生協は160g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# いか一夜干しとチンゲン菜のマヨポン炒め

13分

サブ

# 豚とレタスのレンチンあっさり蒸し

11分

！メインはAを加えたらあまり混ぜずに煮詰めるように炒めると、コクのある仕上がりになります。



3日目

380kcal (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

## 『いか一夜干しとチンゲン菜のマヨポン炒め』

- 材料
- 前日解凍 いか一夜干しカット ..... 2袋
  - チンゲン菜 ..... 1袋
  - 新たまねぎ ..... 1/2個
  - ごま油 ..... 大さじ2
  - 一味 ..... お好み
- A
- ポン酢 ..... 大さじ3
  - マヨネーズ ..... 大さじ3

### 作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3等分に切る。たまねぎは幅1cmのくし切りにする。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を中強火で熱し、①を入れて4分炒め、一度取り出す。
- ③フライパンにごま油(大さじ1)を中強火で熱し、解凍したいかを入れて3分炒める。②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて1分かかる炒め合わせる。皿に盛り付け、お好みで一味をふる。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。芯を残すことでシャキッとした軸とやわらかな葉の食感が楽しめます。

## 『豚とレタスのレンチンあっさり蒸し』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ ..... 100g (※いづみ生協・わかやま生協は160g)
  - レタス ..... 1/3玉

### 作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②耐熱容器に①、解凍した豚肉の順に、それぞれ1/2量ずつ重ねて入れ、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3分加熱し、取り出して混ぜ、ラップをしてさらに3分ほど加熱する。よく混ぜて味をなじませる。

- A
- 水 ..... 100ml
  - 和風だしの素 ..... 小さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1/2
  - 塩 ..... 小さじ1/4