



2人分

8月1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。



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	国産合挽きミンチ	300g		100g	全量
	国産豚切り落とし (※いずみ生協・わかやま生協は 伊勢うまいネ豚こま切れ) 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 180g)		全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			8切	全量
冷蔵	沖縄県産味付糸もずく	2パック			2パック
	プチ!プチ!海藻麺	1/2袋	1/2袋		全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
青果	なす	2本	1本		全量
	トマト	1/2個	1+1/2個		2個
	にら	2/3袋		1/3袋	全量
	フリルレタス		1袋		全量
常温	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			1袋	全量
	ジャワカレー 中辛		3片	1片	4片

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ポン酢
・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・顆粒コンソメ
・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

なすとにらの 甘辛挽き肉炒め

15分

サブ

もずくとトマトの 酢の物

3分

! サブはもずくのつるつる食感と海藻
麺のプチプチ食感が両方楽しめます
よ。



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

『なすとにらの甘辛挽き肉炒め』

材料

●国産合挽きミンチ……………300g
●なす……………2本
●にら……………2/3袋
・ごま油……………大さじ1

A
・しょうゆ……………大さじ1+1/2
・砂糖……………大さじ1+1/2
・酒……………大さじ1+1/2
・中華スープの素……………大さじ1/2

水溶き片栗粉

・水……………大さじ1
・片栗粉……………大さじ1

作り方

- ①なすは幅1cmの輪切りにする。にらは長さを4cmに切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、なすを入れて片面2分ずつ焼く。凍ったままのミンチを加え、2分炒める。
- ③混ぜ合わせたAを加えて中火のまま2分炒め、にらを加えてさらに2分炒める。水溶き片栗粉を混ぜながら加えてとろみがつくまで1分炒め合わせる。

『もずくとトマトの酢の物』

材料

●沖縄県産味付糸もずく……………2パック
●トマト……………1/2個
●プチ!プチ!海藻麺……………1/2袋

作り方

- ①トマトは幅1cmの角切りにする。
- ②もずくは器に盛り付け、海藻麺、①のをせる。



残りのプチ!プチ!海藻
麺は保存容器に入れて
水に浸し、冷蔵庫で保
管してください。

明日の下準備 ≫ 国産豚切り落とし(※いずみ生協・わかやま生協は伊勢うまいネ豚こま切れ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

504kcal
(1人分)



メイン
豚肉と夏野菜の
カレー 19分

サブ
プチ!プチ!海藻麺と
レタスのサラダ 3分

! メインの作り方③では、ふたはせず
に水分を飛ばして煮込むことでとろ
みがつきますよ。

段取りメモ
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

『豚肉と夏野菜のカレー』

材料

- 前日解凍 国産豚切り落とし 200g
(※いずみ生協・わかやま生協は
伊勢うまいネ豚こま切れ 180g)
- なす 1本
- トマト 1+1/2個
- ジャワカレー 中辛 3片
- ・ サラダ油 大さじ2
- ・ ご飯 茶碗2杯分

A

- ・ 水 500ml
- ・ 顆粒コンソメ 小さじ2

『プチ!プチ!海藻麺とレタスのサラダ』

材料

- フリルレタス 1袋
- プチ!プチ!海藻麺 1/2袋

A

- ・ ポン酢 大さじ2
- ・ ごま油 小さじ2
- ・ ごま お好み

明日の下準備 >>> 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
赤魚とたけのこの
煮物 9分

サブ
豆腐の
カレーそぼろがけ 6分

! メインはフライパンで煮ると魚が重な
らないので、煮くずれしにくいです。

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

『赤魚とたけのこの煮物』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身 8切
- たけのこ水煮 1袋
- ・ 塩 少々

A

- ・ 水 200ml
- ・ 酒 100ml
- ・ しょうゆ 大さじ2
- ・ 砂糖 大さじ2
- ・ みりん 大さじ1+1/2

『豆腐のカレーそぼろがけ』

材料

- 国産合挽きミンチ 100g
- 絹ごし豆腐 2個
- にら 1/3袋
- ・ サラダ油 大さじ1/2

A

- ジャワカレー 中辛 1片
- ・ 水 大さじ3

8月1回 2人分