



3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350g)		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			16切	全量
冷蔵	沖縄県産味付糸もずく	3パック			3パック
	プチ!プチ!海藻麺	1/2袋	1/2袋		全量
	絹とうふ			3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
	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
常温	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3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……………3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 》》国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目
342kcal
(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 国産豚小間切れ300g
(※いづみ生協・わかやま生協は350g)
 - 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+1/2
 - ご飯茶碗3杯分
- A
- ・水500ml
 - ・顆粒コンソメ小さじ2
- 作り方
- ① なす、トマトは食べやすい大きさの乱切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒める。なすを加えて、中火のまま2分炒める。
 - ③ A、トマトを加えてふたをして強火にする。沸騰したら中火にして3分煮る。火をとめてルウを割り入れて溶かし、中弱火でふたはせずに時々混ぜながら7分煮込む。
 - ④ 皿に温かいご飯を盛り付け、③をかける。

『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
- 作り方
- ① フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって器に盛り付け、水気を切った海藻麺をのせる。
 - ② 混ぜ合わせたAをかける。

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 11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16切
 - たけのこ水煮1袋
 - 塩少々
- A
- ・水300ml
 - ・酒150ml
 - ・しょうゆ大さじ3
 - ・砂糖大さじ2+1/2
 - ・みりん大さじ2
- 作り方
- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。
 - ② 大きめのフライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したら解凍した赤魚、①を入れる。煮汁をかけながら7分煮て、仕上げに塩を加えて味を調える。

『豆腐のカレーそぼろがけ』

- 材料
- 国産合挽きミンチ100g
 - 絹とうふ3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
- 作り方
- ① にらは長さを1cmに切る。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチ、Aを入れる。ルウを溶かしながら3分炒め、①を加えてさらに1分炒める。
 - ③ とうふは皿に盛り付け、②をかける。

8月1回 3人分