



2人分

8月2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
冷蔵	なにわのジューシー焼売	6個			全量
	骨取りかれの便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産牛カルビ (※いずみ生協・わかやま生協は 十和田バラ焼き) 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 250g)	全量
冷蔵	冷し中華(たれ付)	2食			全量
	もやし	1袋	1袋		全量
	半熟味付たまご	1個	2個		全量
	焼豚	1/2パック		1/2パック	全量
	ごぼうサラダ			1袋	1袋
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/3)	1/3 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/6)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/2)
	パプリカ		1/3個	2/3個	全量
常温	柚子こしょう		小さじ2/3	小さじ1/2	小さじ1+1/6

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・サラダ油 ・ポン酢 ・和風だしの素 ・砂糖 ・酒 ・酢
・からし(お好み) ・ごま(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



●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

中華冷し麺

5分

サブ

なにわの
ジューシー焼売

5分

！メインの麺はゆでずにたれをかけて
ほぐすだけなので、時短になって◎

段取りメモ

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

『中華冷し麺』

材料

●冷し中華(たれ付)..... 2食
●焼豚..... 1/2パック
●半熟味付たまご※..... 1個
●もやし..... 1袋
※残りの半熟味付たまごは汁ごと2日目に残しておく。

作り方

①もやしは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱して水気を切る。焼豚は食べやすい大きさに切る。味付たまごは縦半分に切る。
②冷し中華の麺を皿に盛り付け、冷し中華添付のたれをかけてほぐす。
①を盛り付ける。

『なにわのジューシー焼売』

材料

●なにわのジューシー焼売..... 6個
・からし..... お好み
A 〔・しょうゆ..... 大さじ2
・酢..... 大さじ2〕

作り方

①凍ったままの焼売は包材通りに電子レンジ(600W)で温め、皿に盛り付ける。
②混ぜ合わせたAにつけていただく。お好みでからしを添える。

1日目

493kcal
(1人分)

明日の下準備 》 骨取りかれの便利カットは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
骨取りかれのレンジ蒸し 9分
やみつきたまごごはん 7分

！メインのBは、焼肉やしゃぶしゃぶ、から揚げにもよく合いますよ。

2日目
472kcal
(1人分)

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

『骨取りかれのレンジ蒸し』

- 材料
- 前日解凍 骨取りかれの便利カット…1袋
 - もやし……………1袋
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - パプリカ……………1/3個
 - ・水……………大さじ1
 - A [・酒……………大さじ2
・和風だしの素……………小さじ1
 - B [●柚子こしょう……………小さじ2/3
・ポン酢……………大さじ4
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『やみつきたまごごはん』

- 材料
- 半熟味付たまご……………2個
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - ・ご飯……………茶碗2杯分
 - A [●半熟味付たまごの汁……………全量
・砂糖……………大さじ1+1/2
・しょうゆ……………小さじ1/2
・一味……………お好み
・ごま……………お好み
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは幅3cmの斜め切りにする。パプリカは食べやすい大きさに切る。解凍したかれいは水気を拭きとる。
 - ②白ねぎ、パプリカ、もやしは耐熱皿に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。取り出してかれいをのせ、混ぜ合わせたAをかけてラップをし、さらに3分30秒加熱する。
 - ③皿に盛り付け、Bを混ぜ合わせながらつけていただく。

- 作り方
- ①白ねぎはみじん切りにする。
 - ②鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら中弱火にして3分加熱し、たれを作る。とろみがついたら味付たまごを加え、1分煮る。
 - ③茶碗に温かいご飯を盛り付け、②の味付たまごを横半分切ったのせ、残りのたれをかける。



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。

明日の下準備 》》 国産牛カルビ(※いずみ生協・わかやま生協は十和田バラ焼き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
牛肉とパプリカの炒めもの 9分
柚子こしょう香るごぼうサラダ 3分

！メインは味付け肉を使っているので、野菜と炒め合わせるだけで簡単にできます。

3日目
602kcal
(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

『牛肉とパプリカの炒めもの』

- 材料
- 前日解凍 国産牛カルビ……………200g
(※いずみ生協・わかやま生協は十和田バラ焼き……………250g)
 - パプリカ……………2/3個
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - ・サラダ油……………大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは長さを4cmに切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎを1分炒める。パプリカを加えてさらに1分炒め、一度取り出す。
 - ③解凍した牛肉を入れて中火のまま2分炒めて②を戻し入れ、さらに1分炒める。

『柚子こしょう香るごぼうサラダ』

- 材料
- ごぼうサラダ……………1袋
 - 焼豚……………1/2パック
 - 柚子こしょう……………小さじ1/2

- 作り方
- ①焼豚は幅5mmの細切りにする。
 - ②ボウルに①、ごぼうサラダ、柚子こしょうを入れて混ぜ合わせる。