



2人分

9月5回

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	鶏ミンチ	200g			全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)
	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	とり天		1袋		全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			全量	全量
冷蔵	温泉たまご(だし付き)	2個			2個
	エリンギ	1/3袋		2/3袋	全量
	絹とうふ		2個	1個	全量
青果	たまねぎ	1個	1/3個	2/3個	2個
	にら	1/2袋		1/2袋	全量
	にんにく	2片		1片	3片
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	中華あんかけの素	大さじ2	大さじ4		大さじ6

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油 ・ブラックペッパー
・ポン酢 ・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・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)

●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

温玉ガパオ

17分

サブ

きのこのとろみスープ

7分

- ！メインは、鶏ミンチを汁気がなくなるまで炒めるのがポイント！
- ！サブの中華あんかけの素は、そのままだとだまになるので、水で溶かしてから加えてください。

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

『温玉ガパオ』

材料

●鶏ミンチ……………200g
●にら……………1/2袋
●たまねぎ……………2/3個
●にんにく……………2片
●温泉たまご(だし付き)……………2個
・ご飯……………茶碗2杯分
・ごま油……………大さじ2
・ブラックペッパー……………少々

A
・しょうゆ……………大さじ1+1/2
・酢……………大さじ1
・中華スープの素……………大さじ1
・砂糖……………大さじ2/3
・こしょう……………少々

※残りの温泉たまご添付のだしは2日目サブに使用。

作り方

- ①にらは長さを1cmに切る。たまねぎは幅1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの鶏ミンチを1分炒める。にんにくを加えてさらに2分炒める。
- ③ごま油(大さじ1)、にら、たまねぎ、Aを加えて、中火のままさらに6分炒める。
- ④皿に温かいご飯を盛り付けて、③、温泉たまごをのせブラックペッパーをふる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『きのこのとろみスープ』

材料

●エリンギ……………1/3袋
●たまねぎ……………1/3個
・水……………300ml

A
●中華あんかけの素……………大さじ2
・水……………100ml
・しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①エリンギは食べやすい大きさに切る。たまねぎは繊維に沿って幅3mmに切る。
- ②鍋に水、①を入れて中火にかける。沸騰したら混ぜ合わせたAを加え、かき混ぜてとろみがついたら火をとめる。

明日の下準備 >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

774kcal
(1人分)

メイン

えびと豆腐の中華あんかけ

10分

サブ

とり天

8分

2日目

427kcal (1人分)

！メインの中華あんかけの素は、水で溶かして野菜炒めにかからめると八宝菜に簡単にアレンジできます。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『えびと豆腐の中華あんかけ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび……………1袋
 - オクラ……………1/2袋
 - 絹とうふ……………2個
- A
- ・水……………300ml
 - ・酒……………大さじ3
 - ・塩……………少々
- B
- 中華あんかけの素……………大さじ4
 - ・水……………大さじ4

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて幅1cmの輪切りにする。とうふは食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にA、解凍したむきえびを入れて中火にかけ、沸騰したらアクをとる。①を加えて2分煮る。
 - ③弱火にして混ぜ合わせたBを加える。2分煮てとろみがついたら火をとめる。



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。

『とり天』

- 材料
- とり天……………1袋
 - たまねぎ……………1/3個
 - 温泉たまご添付のだし……………2袋

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。水(分量外)に5分さらして水気をしっかり切り、皿に盛り付ける。
 - ②凍ったままのとり天は耐熱皿に重ならないように並べ、ラップはせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。①の皿に盛り付け、温泉たまご添付のだしにつけていただく。

メイン

牛肉の焼きしゃぶ

18分

サブ

にらがけ冷奴

4分

3日目

688kcal (1人分)

！メインのんにくはすりおろして、ポン酢に入れるのもおすすめです。

！サブのにらだれは目玉焼きや蒸し野菜など、シンプルな料理と合わせるのも◎

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『牛肉の焼きしゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ……………全量
 - たまねぎ……………2/3個
 - オクラ……………1/2袋
 - エリンギ……………2/3袋
 - にんにく……………1片
 - ・ ポン酢……………大さじ6
 - ・ サラダ油……………大さじ2
 - ・ 塩……………適量

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。エリンギは食べやすい大きさに切る。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し、斜め半分に切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)、にんにくを中弱火で熱し、時々裏返ししながら3分焼き、取り出す。
 - ③フライパンにたまねぎ、エリンギ、オクラを入れ、ふたをして中弱火にかける。時々裏返ししながら3分焼き、塩をふって皿に盛り付ける。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を3分焼く。③の皿に盛り付け、②のをせる。ポン酢につけていただく。

『にらがけ冷奴』

- 材料
- にら……………1/2袋
 - 絹とうふ……………1個
- A
- ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ ごま油……………大さじ2
 - ・ ごま……………お好み
 - ・ 一味……………お好み

- 作り方
- ①にらは長さを5mmに切る。とうふは食べやすい大きさに切る。
 - ②ボウルににら、Aを入れて混ぜ、にらだれを作る。
 - ③器にとうふを盛り付け、②をかける。