



2人分

10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	青椒肉絲(たれ付)	1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		200g
	シーフードミックス 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	横浜名物焼売	10個	5個		全量
	越前新そば(つゆ付)		2食		全量
	マルゲリータ			2本	2本
青果	ピーマン	1袋			全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/4 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/8)	3/4 (※いずみ生協・ わかやま生協は 3/8)		全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1/2)
	じゃがいも		1〜2個 (約150g)	2〜3個 (約250g)	3〜5個 (約400g)
常温	国産野菜たっぷりのコーンスープ			800ml	800ml

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 ・サラダ油
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖
・酒 ・顆粒コンソメ ・たかの爪(お好み)

●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

青椒肉絲

11分

サブ

焼売スープ

6分

！サブの焼売はおでんの具材にもよく合うので、これからの季節にお試ください♪

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

『青椒肉絲』

材料

●青椒肉絲(たれ付).....1袋
●ピーマン.....1袋
●サラダ油.....大さじ1

作り方

- 青椒肉絲添付のたれを袋から取り出す。ピーマンは縦に幅7mmに切る。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの青椒肉絲の豚肉、たけのこを4分炒め、一度取り出す。
- フライパンを中火で熱し、ピーマンを3分炒める。②を戻し入れ、青椒肉絲添付のたれを加えて30秒炒め合わせる。

『焼売スープ』

材料

●横浜名物焼売.....10個
●白ねぎ※.....1/4
(※いずみ生協・わかやま生協は1/8)
・ごま油.....小さじ2

A
・水.....500ml
・酒.....大さじ2
・中華スープの素.....大さじ1
・塩.....少々
・こしょう.....少々

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 白ねぎは長さを5cmに切って幅2mmの千切りにする。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら焼売を加えて2分加熱する。器に盛り付けて①をのせ、ごま油をかける。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

1日目

429kcal
(1人分)

明日の下準備 》》 国産豚小間切れ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

豚のつけ汁そば

17分

サブ1

白ねぎとじゃがいもの塩きんぴら

14分

サブ2

横浜名物焼売

2分

！メインのつけ汁は豚肉を使っていますが、鶏肉や牛肉でもよく合いますよ。



2日目
749kcal
(1人分)

段取りメモ

サブ1の①、メインの①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを煮ている間に→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『豚のつけ汁そば』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ 200g
- 白ねぎ※ 1/4
(※いずみ生協・わかやま生協は1/8)
- 越前新そば(つゆ付) 2食
- A
 - ・水 600ml
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ2
 - ・和風だしの素 小さじ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白ねぎは幅2mmの小口切りにする。
- ②鍋に水(分量外)を入れて強火にかけ、そばを包材通りにゆで、皿に盛り付ける。
- ③鍋にA、そば添付のつゆを入れて中火にかけ、沸騰したら解凍した豚肉を加えて2分煮る。器に盛り付け、①をのせる。②をつけていただく。

『白ねぎとじゃがいもの塩きんぴら』

材料

- じゃがいも 1～2個(約150g)
- 白ねぎ※ 1/2
(※いずみ生協・わかやま生協は1/4)
- ・ごま油 大さじ1+1/3
- ・たかの爪 お好み
- A
 - ・酒 大さじ1
 - ・和風だしの素 小さじ1/2
 - ・塩 少々

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①じゃがいもは幅5mmの千切りにし、水(分量外)にさっとさらして水気を切る。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。お好みでたかの爪は幅2mmの輪切りにする。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)、たかの爪を弱火で熱し、香りがたってきたらじゃがいもを加えて中火で2分炒める。白ねぎ、ごま油(大さじ1/3)を加え、さらに2分炒める。
- ③Aを加えて中火のまま1分炒める。

『横浜名物焼売』

材料

- 横浜名物焼売 5個

作り方

- ①焼売は耐熱皿に並べ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で1分加熱する。

明日の下準備 》》シーフードミックスは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

シーフードとじゃがいものコンスープ

23分

サブ

マルゲリータピザ

3分

！メインのスープはやさしい味わいに仕上がるので、朝食にもおすすめです。



3日目
454kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『シーフードとじゃがいものコンスープ』

材料

- 前日解凍 シーフードミックス 1袋
- じゃがいも 2～3個(約250g)
- 国産野菜たっぷりのコンスープ 800ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・ブラックペッパー 少々
- A
 - ・水 150ml
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・塩 少々

作り方

- ①じゃがいもは幅1cmの角切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を3分炒める。A、解凍したシーフードミックスを加え、ふたをして4分加熱する。
- ③コンスープを加え、ふたはせずにかき混ぜながら中弱火で10分加熱する。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

『マルゲリータピザ』

材料

- マルゲリータ 2本

作り方

- ①マルゲリータは包材通りにトースターで焼く。
- ②食べやすい大きさにカットする。

10月1回 2人分