



2人分

10月4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	シーフードミックス 2日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1/2袋	1/2袋		全量
	とりとんボール	1/3袋 (約140g)		1/3袋 (約140g)	2/3袋 (約280g)
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g (※いずみ生協・ わかやま生協は 160g)	200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)	全量
	まぐろ切り落とし			2袋	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	幻のキムチ	1/2パック			1/2パック
	板こんにゃく	1/2袋	1/2袋		全量
	豆苗	2/3袋		1/3袋	全量
青果	チンゲン菜	1/3袋	2/3袋		全量
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
常温	長崎皿うどん(スープ付)		2食		全量
	ゆずみそ		大さじ1	大さじ3	大さじ4

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・みそ ・中華スープの素 ・塩 ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼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
サブ

とりとん&シーフードの キムチ鍋

14分

人参と豆苗のナムル

9分

！メインは具材の下準備をして煮込む
だけ！味付けはみそとキムチにおま
かせです。



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『とりとん&シーフードのキムチ鍋』

材料

- とりとんボール……………1/3袋(約140g)
- シーフードミックス……………1/2袋
- 板こんにゃく……………1/2袋
- 幻のキムチ……………1/2パック
- もやし……………1袋
- キャベツ※……………1/2
- チンゲン菜……………1/3袋
- ・塩……………少々

- A
- ・水……………800ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1
 - ・みそ……………大さじ1

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。チンゲン
菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3
等分に切る。
- ②こんにゃくは食べやすい大きさに切って塩をも
み込み、水洗いをして水気を切る。
- ③鍋にA、①、②、凍ったままのとりとんボール、
凍ったままのシーフードミックス、もやし、キムチ
を入れて強火にかける。沸騰したら、中火にして
5分煮込む。



残りのこんにゃくは袋
に入っていた水と一緒に
保存容器に入れて冷
蔵庫で保存。水が足り
ない時は水道水を足し
て、かぶるくらいにし
ましょう。

『人参と豆苗のナムル』

材料

- 人参……………1本
- 豆苗……………2/3袋
- ・塩……………少々
- ・ごま……………お好み

- A
- ・ごま油……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1/2
 - ・塩……………少々

作り方

- ①人参は幅2mmの千切りにして塩をふり、5分置いて水気を切る。豆苗は
根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加えて和える。器に盛り付け、お好みでご
まをふる。

明日の下準備 ※国産豚小間切れ100g(※いずみ生協・わかやま生協は160g)、シーフードミックス1/2袋は冷蔵庫に
移して解凍しておく



メイン
サブ
長崎皿うどん
こんにゃくの田楽

！サブはほっこり秋らしい「ゆずみそ」を使った手軽な一品♪甘みと香りが広がります。

2日目
679kcal
(1人分)

段取りメモ
メインの①、②、③、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

『長崎皿うどん』
材料
●前日解凍 国産豚小間切れ 100g
(※いずみ生協・わかやま生協は160g)
●前日解凍 シーフードミックス 1/2袋
●長崎皿うどん(スープ付) 2食
●人参 1/2本
●チンゲン菜 2/3袋
●水 360ml
●ごま油 大さじ2
作り方
①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3等分に切る。人参は長さを4cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。
②皿うどん添付のスープは包材通りに水で溶く。
③皿うどんの麺は包材通りにかかるくぼぐして皿に盛り付ける。
④フライパンにごま油を中火で熱し、解凍した豚肉、解凍したシーフードミックス、①を3分炒める。
⑤②をよく混ぜながら加え、中火のまま1分ほど加熱する。とろみがついたら③にかける。

『こんにゃくの田楽』
材料
●板こんにゃく 1/2袋
●ゆずみそ 大さじ1
●塩 少々
作り方
①こんにゃくは食べやすい大きさに切って塩をもみ込み、水洗いをして水気を切る。
②鍋に湯(分量外)を沸かし、①を弱火で3分ゆでる。水気を切って皿に盛り付け、ゆずみそをかける。

明日の下準備 》》 国産豚小間切れ200g(※いずみ生協・わかやま生協は240g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
ゆずみそで食べる
豚肉と野菜のレンジ蒸し
まぐろ丼

！メインは使い勝手のよい「とりとんボール」でボリュームアップ！電子レンジ調理でパパッと仕上がります。

9分
11分

3日目
947kcal
(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

『ゆずみそで食べる豚肉と野菜のレンジ蒸し』
材料
●前日解凍 国産豚小間切れ 200g
(※いずみ生協・わかやま生協は240g)
●とりとんボール 1/3袋(約140g)
●キャベツ※ 1/2
●人参 1/2本
●豆苗 1/3袋
●ゆずみそ 大さじ3
※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。
作り方
①キャベツは幅1cmの細切りにする。人参はピーラーで縦にうすくむ。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。
②凍ったままのとりとんボールは耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
③取り出して①、解凍した豚肉を加えてラップをし、さらに4分加熱する。皿に盛り付け、ゆずみそをかけていただく。
人參はピーラーでむくと、味なじみがよくボリューム感も出て食べやすいですよ。
『まぐろ丼』
材料
●まぐろ切り落とし 2袋
●ご飯 丼2杯分
作り方
①凍ったままのまぐろはため水で10分解凍する。
②丼に温かいご飯を盛り付け、①をのせる。



人參はピーラーでむくと、味なじみがよくボリューム感も出て食べやすいですよ。

10月4回 2人分