



2人分

7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	やいりか(煮付バター焼用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	若どりもも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			250g	250g
冷蔵	牛肉とアスパラのふんわり卵炒め	1セット			全量
	丸ごとおつまみオクラ		1袋		全量
	きくらげ	1/2袋	1/2袋		全量
青果	ピーマン		1/2袋	1袋	1+1/2袋
	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	トマト		1個	1個	2個
	白ねぎ 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	大豆ドライパック			1パック	全量

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油  
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酢  
・かつお節(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

●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。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン 牛肉とアスパラのふんわり卵炒め

約10分

## サブ 生きくらげとにらのスープ

9分

! サブは生のきくらげを使うことで、さっと火を通しただけで食感よく仕上がりますよ。

1日目

393kcal  
(1人分)



### 『牛肉とアスパラのふんわり卵炒め』

#### 材料

- 牛肉とアスパラのふんわり卵炒め...1セット
- 卵.....2個
- サラダ油.....大さじ1+1/2
- 水.....大さじ1

#### 作り方

①包材通りに調理する。

### 『生きくらげとにらのスープ』

#### 材料

- にら.....1/3袋
- きくらげ.....1/2袋
- ごま油.....小さじ1

- A
- 水.....400ml
  - 中華スープの素.....小さじ2
  - しょうゆ.....小さじ1/2
  - こしょう.....少々

#### 作り方

①にらは長さを4cmに切る。きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにする。  
②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて中火のまま2分加熱する。仕上げにごま油をまわしかける。

明日の下準備 ※ やいりか(煮付バター焼用)は冷蔵庫に移して解凍しておく





メイン **いかとにらのペッパー炒め**

13分

サブ **くせになるオクラとトマト**

3分

！メインはシンプルな味付けなので、ブラックペッパーを多めにふるとパンチがきいてgood!

2日目  
197kcal  
(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

『いかとにらのペッパー炒め』

- 材料
- 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用)…1袋
  - にら ……2/3袋
  - きくらげ ……1/2袋
  - 白ねぎ※ ……1/2
  - ピーマン ……1/2袋
  - サラダ油 ……大さじ1
  - しょうゆ ……小さじ2
  - 塩 ……小さじ1/4
  - ブラックペッパー ……適量
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①にらは長さを5cmに切る。水洗いしたきくらげ・ピーマンは小さめのひと口大に切る。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。
  - ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、白ねぎ、きくらげを3分炒める。にら、ピーマン、解凍したやりいかを加えて中強火のままさらに2分炒める。
  - ③いかに火が通ったらしょうゆを加えて全体にからめる。塩・ブラックペッパーをふって味を調える。

『くせになるオクラとトマト』

- 材料
- 丸ごとおつまみオクラ ……1袋
  - トマト ……1個
  - ごま ……適量

- 作り方
- ①トマトはひと口大に切る。
  - ②ボウルに入れて、おつまみオクラを液ごと加えて和える。器に盛り付け、仕上げにごまをふる。



メイン **鶏もも肉のさっぱり煮込み**

13分

サブ **フライパンで焼き野菜**

14分

！メインは酢で煮込むことでさっぱりとしただけで、お肉もやわらかく仕上がりますよ。

3日目  
420kcal  
(1人分)

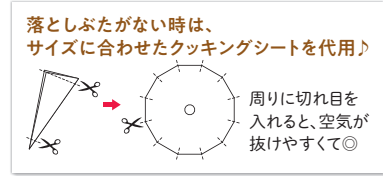
段取りメモ

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

『鶏もも肉のさっぱり煮込み』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身 ……250g
  - 白ねぎ※ ……1/2
  - 大豆ドライパック ……1パック
  - サラダ油 ……小さじ2
- A
- 水 ……150ml
  - 酢 ……大さじ2
  - しょうゆ ……大さじ1+1/2
  - 砂糖 ……小さじ2
- ※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。
  - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉、①を途中で一度裏返ししながら5分焼く。大豆、Aを加えて落としぶたをして中火のまま5分煮込む。



『フライパンで焼き野菜』

- 材料
- ピーマン ……1袋
  - トマト ……1個
  - サラダ油 ……小さじ1
  - しょうゆ ……適量
  - かつお節 ……お好み

- 作り方
- ①トマトは幅1cmの輪切りにする。ピーマンはつまようじなどで数カ所穴をあける。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマンを時々転がしながら5分焼く。トマトを加えて中火のまま、途中で一度裏返ししながらさらに5分焼く。
  - ③皿に盛り付けてしょうゆ、お好みでかつお節をかけていただく。