



2人分

2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	豚バラしゃぶしゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 豚モモしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		250g (※いずみ生協・ わかやま生協は 270g)		全量
	九州産若鶏のレバーうま煮			1袋	全量
	北海道産ほたて貝柱 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	宇都宮しそ入り餃子	14個			全量
	もやし	1袋			全量
	えのき	1/3袋	2/3袋		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	味付玉こんにゃく		10個		全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
青果	スナップえんどう	1袋			全量
	ちぢみほうれん草		1袋		全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
	白菜 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	うちのごはん 白菜のうま煮			1袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油 ・マヨネーズ
・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・かつお節(お好み)
・からし(お好み) ・一味(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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

しそ入り餃子

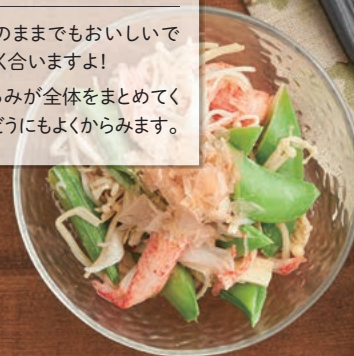
10分

サブ

スナップえんどうの和風マヨ和え

5分

- ！メインの餃子はそのままでおいしいですが、みそだれもよく合いますよ！
- ！サブはえのきのとろみが全体をまとめてくれて、スナップえんどうにもよくからみます。



1日目

418kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『しそ入り餃子』

材料

- 宇都宮しそ入り餃子……………14個
- もやし……………1袋
- ・水……………60ml
- ・サラダ油……………小さじ2

- A
- ・酢……………大さじ2
 - ・ごま油……………大さじ1/2
 - ・こしょう……………少々
 - ・塩……………少々

- B
- ・みそ……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・一味……………お好み

作り方

- ①耐熱容器に水洗いしたもやしを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水気を切り、Aを加えて和え、皿に盛り付ける。
- ②餃子は包材通りに焼き、①の皿に盛り付ける。混ぜ合わせたBにつけていただく。

『スナップえんどうの和風マヨ和え』

材料

- スナップえんどう……………1袋
- えのき……………1/3袋
- サラダフレーク……………1パック
- ・水……………小さじ1
- ・かつお節……………お好み

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①スナップえんどうは筋をとって、斜め半分に切る。えのきは長さを半分に切って手でさく。
- ②耐熱容器に①、水を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐしてボウルに入れ、②、Aを加えて混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでかつお節をかける。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

明日の下準備 ≫ 豚バラしゃぶしゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は豚モモしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

サブ

にらだれでいただく
ちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ

白菜の浅漬けと
玉こんにゃく

15分

15分

！メインは煮汁にしっかり味がでているので、そのままでも味わってみてください。

！サブの浅漬けは、2〜3日冷蔵保存もOK！

2日目

677kcal
(1人分)

※調理イメージは2人分です。

メイン

サブ

ほたてと白菜のうま煮

パパッとレバニラ

15分

10分

！メインのほたては生でも食べられるので、仕上げに加熱してやわらかな食感を楽しんで♪

3日目

336kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『にらだれでいただくちぢみほうれん草のしゃぶしゃぶ』

材料

- 前日解凍 豚バラしゃぶしゃぶ用 …… 250g
(※いずみ生協・わかやま生協は豚モモしゃぶしゃぶ用…270g)
- ちぢみほうれん草 …… 1袋
- えのき …… 2/3袋
- にら …… 1/2袋

- | | | |
|---|------------|--------|
| A | ・しょうゆ …… | 大さじ3 |
| | ・酢 …… | 大さじ2 |
| | ・ごま油 …… | 大さじ1 |
| | ・砂糖 …… | 大さじ1/2 |
| B | ・水 …… | 800ml |
| | ・酒 …… | 大さじ3 |
| | ・和風だしの素 …… | 大さじ1 |
| | ・塩 …… | 小さじ1 |

作り方

- ①ちぢみほうれん草は長さを5cmに切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
- ②にらは幅5mmに切ってボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。1/2量ずつ器に入れる。
- ③鍋にBを入れてふたをして強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で3分ほど煮る。出来た煮汁大さじ3ずつを②の器に入れ、にらだれを作る。
- ④解凍した豚肉をしゃぶしゃぶして③のにらだれにつけていただく。



ちぢみほうれん草の軸に十字に切れ込みを入れ、溜めた水の中でふり洗いすると、茎と茎の間の汚れがとれやすいですよ。

『白菜の浅漬けと玉こんにゃく』

材料

- 味付玉こんにゃく …… 10個
 - 白菜※ …… 1/2
 - ・からし …… お好み
- | | | |
|---|------------|--------|
| A | ・酢 …… | 小さじ1 |
| | ・塩 …… | 小さじ1/2 |
| | ・和風だしの素 …… | 小さじ1/2 |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は幅1cmに切る。保存袋に入れ、Aを加えてもみ込み、食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ②こんにゃくはかるく水に濡らした割り箸に1/2量ずつ刺す。①と一緒に皿に盛り付け、お好みでからしを添える。

段取りメモ

サブの①、②、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

『ほたてと白菜のうま煮』

材料

- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱 …… 1袋
- 白菜※ …… 1/2
- 絹ごし豆腐 …… 2個
- サラダフレーク …… 1パック
- うちのごはん 白菜のうま煮 …… 1袋
- ・水 …… 100ml
- ・サラダ油 …… 大さじ1

- | | | |
|---|------------|--------|
| A | ・和風だしの素 …… | 小さじ1/2 |
| | ・塩 …… | 少々 |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜はひと口大に切る。豆腐は1個ずつ4等分に切る。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。解凍したほたては水気を拭く。
- ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、白菜を3分炒める。水、白菜のうま煮の素、豆腐、Aを加えて中火にし、ふたはせず3分煮込む。
- ③ほたて、サラダフレークを加え、中火のままさらに3分ほど煮込む。

『パパッとレバニラ』

材料

- 九州産若鶏のレバーうま煮 …… 1袋
- にら …… 1/2袋

作り方

- ①凍ったままのレバーは包材通りに湯せんする。
- ②にらは長さを4cmに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③①を加えてかるく混ぜ合わせる。