



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	漁師のまぐろ丼		2袋		全量
	北海道産真だら小さめ切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	九州産ささがきごぼう		1/2袋	1/2袋	全量
	豚肉ごまだれ炒め 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	えびとふわふわ卵のチリソース	1セット			全量
	大粒株なめこ (※いずみ生協・わかやま生協はつなんちゃんなめこ)		1袋		全量
	絹ごし豆腐		2個		全量
青果	きゅうり	1/2本	1/2本	1本	2本
	水菜	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	にら		1/3袋	2/3袋	全量
	たまねぎ		1/4個	3/4個	1個
常温	切干大根	1/2袋		1/2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 ・サラダ油 ・中華スープの素  
 ・和風だしの素 ・塩 ・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3杯分) ・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。



**メイン** えびとふわふわ卵のチリソース (約15分)

**サブ** 水菜と切干大根のパリパリサラダ (10分)

! サブはレタスや玉ねぎ、人参を入れてもおいしいですよ。



1日目  
266kcal (1人分)

## 『えびとふわふわ卵のチリソース』

- 材料**  
 ●えびとふわふわ卵のチリソース… 1セット  
 ・卵……………2個  
 ・サラダ油……………大さじ1+1/2
- 作り方**  
 ①包材通りに調理する。

## 『水菜と切干大根のパリパリサラダ』

- 材料**  
 ●切干大根……………1/2袋  
 ●水菜……………1/2袋  
 ●きゅうり……………1/2本  
 ●カラーピーマン……………1/2袋  
 ・ごま……………お好み
- 作り方**  
 ①切干大根はさっと水洗いして50°Cの湯(分量外)に3分ほど浸して戻す。水気をしっかりしぼって食べやすい大きさに切る。  
 ②水菜は長さを3cmに切る。きゅうりは縦半分につけて幅5mmの斜め切りにする。カラーピーマンは縦半分につけて横に幅3mmの細切りにする。  
 ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。器に盛り付け、お好みでごまをふる。
- A**  
 ・酢……………大さじ1+1/2  
 ・しょうゆ……………大さじ1+1/2  
 ・中華スープの素……………小さじ2  
 ・塩……………少々

メイン

# 真だらとなめこのスープ

18分

2日目

515kcal (1人分)

サブ

# まぐろの漬け丼

18分

- ！メインは少し大きめの鍋で調理すると、豆腐がぐずれにくくしっかり煮込めます。
- ！サブはご飯なしでもたまねぎやきゅうりでおつまみとして食べられますよ。



### 段取りメモ

サブの①、②、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

### 『真だらとなめこのスープ』

- 材料
- 前日解凍 北海道産真だら小さめ切身……………2袋
  - 絹ごし豆腐……………2個
  - 大粒株なめこ……………1袋 (※いずみ生協・わかやま生協はつなんちゃんなめこ)
  - 九州産ささがきごぼう……………1/2袋
  - にら……………1/3袋
- A
- ・水……………800ml
  - ・和風だし(の素)……………大さじ1
- B
- ・しょうゆ……………大さじ2+1/2
  - ・酒……………大さじ2+1/2
  - ・塩……………小さじ1

- 作り方
- ①にらは長さを5cmに切る。豆腐は1個ずつ6等分に切る。なめこは小房に分けてさっと水洗いする。
  - ②鍋にA、なめこ、凍ったままのささがきごぼうを入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら解凍した真だら、豆腐、Bを加え、ふたをして中弱火で4分煮込む。
  - ③にらを加えてふたをして、弱火で2分加熱する。

### 『まぐろの漬け丼』

- 材料
- 漁師のまぐろ丼……………2袋
  - きゅうり……………1/2本
  - たまねぎ……………1/4個
  - ・ご飯……………茶碗3杯分
  - ・塩……………少々

- 作り方
- ①凍ったままのまぐろ丼は流水で10分解凍する。
  - ②きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。
  - ③丼に温かいご飯を盛り付け、①、②を盛り付ける。

明日の下準備 》》 豚肉ごまだれ炒めは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# 豚バラにら炒め

17分

3日目

633kcal (1人分)

サブ

# 切干大根のナムル

13分

- ！メインはたっぷりの漬けだれが入っているので、好みの野菜を加えるのもgood!
- ！サブは野菜ごとに和えていますミックスして和えるとサラダっぽくいただけます。



### 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

### 『豚バラにら炒め』

- 材料
- 前日解凍 豚肉ごまだれ炒め……………2袋
  - たまねぎ……………3/4個
  - にら……………2/3袋
  - カレーピーマン……………1/2袋
  - 水菜……………1/2袋
  - ・サラダ油……………大さじ2

- 作り方
- ①水菜は長さを5cmに切って皿に盛り付ける。たまねぎは幅1cmのくし切りにし、カレーピーマンは縦に幅1cmに切る。にらは長さを5cmに切る。
  - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、たまねぎ、カレーピーマンを3分炒めて一度取り出す。
  - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した豚肉ごまだれ炒めを3分炒める。②を戻し入れ、にらを加えて中火のままさらに3分炒め、①の皿に盛り付ける。

### 『切干大根のナムル』

- 材料
- 切干大根……………1/2袋
  - 九州産ささがきごぼう……………1/2袋
  - きゅうり……………1本
  - ・一味……………お好み
- A
- ・ごま油……………大さじ3+1/2
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①切干大根はさっと水洗いして50°Cの湯(分量外)に3分ほど浸して戻す。水気をしっかりしぼって食べやすい大きさに切る。
  - ②凍ったままのささがきごぼうは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。一度取り出してかき混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱する。きゅうりは幅5mmの輪切りにする。
  - ③①、②の野菜にそれぞれ混ぜ合わせたAを1/3量ずつかけて和え、皿に盛り付ける。切干大根にはお好みで一味をふる。

4月2回 3人分