



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	むきえび	1袋			全量
	むきあさり	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		300g(※いずみ生協・わかやま生協は360g)		全量
	北海道のつぶコーン		1/3袋	2/3袋	全量
	国産若鶏の黒胡椒レモン焼き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			460g	全量
冷蔵	めっちゃうま大粒焼売	12個			全量
	スプラウト	1/2パック	1/2パック		全量
	ぶなしめじ	1/3袋(※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	1/3袋(※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	1/3袋(※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)	全量
	温泉卵(だし付き)			3個	3個
青果	チンゲン菜	1袋			全量
	ピーマン	1/2袋	1+1/2袋		全量
	小松菜		1袋		全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
	オクラ			1袋	全量
	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる			1玉	全量
常温	血うどん白湯風味(スープ付き)	2袋			全量

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・しょうゆ ・わさび ・オリーブオイル ・ケチャップ
 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒
 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・牛乳(400ml)

- 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。



★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎

メイン えびとあさりの血うどん 23分

サブ しゅうまい 5分

①メインは袋の中で麺をほぐすとバラバラになりにくいですよ。
 ②サブはしょうゆ、酢、からしを足してもおいしくいただけます♪



1日目 649kcal (1人分)

段取りメモ
 メインの①、②、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

『えびとあさりの血うどん』

- 材料**
- 血うどん白湯風味(スープ付き)……2袋
 - むきえび……………1袋
 - むきあさり……………1袋
 - チンゲン菜……………1袋
 - ピーマン……………1/2袋
 - ぶなしめじ……………1/3袋(※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
 - 水……………600ml
 - サラダ油……………大さじ2

- 作り方**
- ①凍ったままのむきえびは包材通りにため水で10分解凍し、水気を拭きとる。凍ったままのむきあさは流水で30秒ほど解凍して、まわりの水が解けたら水気を切る。
 - ②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。ピーマンは幅5mmの輪切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ③血うどん添付のスープは包材通りに水で溶く。
 - ④血うどんの麺は包材通りにかかるくほぐして1/3量ずつ皿に盛り付ける。
 - ⑤フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を4分炒める。①を加えて中火のままさらに2分炒め、③をよくかき混ぜながら加える。全体をかるく混ぜて中火のまま3分ほど加熱し、とろみがついたら④に1/3量ずつかける。



『しゅうまい』

- 材料**
- めっちゃうま大粒焼売……………12個
 - スプラウト……………1/2パック

- 作り方**
- ①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。
 - ②焼売は包材通りにラップに穴をあけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。皿に盛り付け、①を添える。

明日の下準備 》》国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ピーマンの豚肉詰め (27分)

サブ

コーンと小松菜のミルクスープ (7分)

- ! メインはピーマンの内側にしっかり片栗粉をまぶすと、ピーマンと肉が離れにくいのです。
- ! サブは牛乳を豆乳に替えてもおいしくいただけます。



2日目
649kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②、③で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ピーマンの豚肉詰め』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ 300g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - ピーマン 1+1/2袋
 - スプラウト 1/2パック
 - ミニトマト 1/3袋
 - 片栗粉 大さじ3
 - サラダ油 大さじ2

- A
- 酒 大さじ2
 - 片栗粉 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
 - こしょう 少々
- B
- ケチャップ 大さじ4
 - 水 大さじ2
 - 砂糖 大さじ1+1/2
 - しょうゆ 大さじ1

- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切り、スプラウトは根元を落として水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ②ピーマンは縦半分に切って内側に片栗粉をまぶす。
 - ③保存袋に解凍した豚肉、Aを入れてよくもみ込み、②に隙間なく詰める。
 - ④大きめのフライパンにサラダ油を弱火で熱し、③を肉の面を下にして入れる。ふたをして6分焼き、裏返して中火にし、再びふたをしてさらに2分焼く。
 - ⑤余分な油を拭きとり、Bを加えて中火で2分ほど煮からめ、①の皿に盛り付ける。

『コーンと小松菜のミルクスープ』

- 材料
- 小松菜 1袋
 - ぶなしめじ 1/3袋 (※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
 - 北海道のつぶコーン 1/3袋
 - オリーブオイル 大さじ1
 - ブラックペッパー 少々

- A
- 牛乳 400ml
 - 水 200ml
 - 顆粒コンソメ 大さじ1+1/2
 - 塩 小さじ2/3

- 作り方
- ①小松菜は長さを4cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままのコーン、①を2分炒める。中火のままAを加えて沸騰したら火をとめる。器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

明日の下準備 >>> 国産若鶏の黒胡椒レモン焼きは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

若鶏の黒胡椒レモン焼き (16分)

サブ

アボカドコーン丼 (11分)

- ! メインはさわやかなレモン風味でさっぱりいただけます!



3日目
865kcal (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

『若鶏の黒胡椒レモン焼き』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏の黒胡椒レモン焼き 460g
 - オクラ 1袋
 - ミニトマト 2/3袋
 - ぶなしめじ 1/3袋 (※いずみ生協・わかやま生協は2/3袋)
 - サラダ油 大さじ2
 - 塩 少々

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いする。ミニトマトは半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、オクラ、ぶなしめじを2分炒めて一度取り出す。
 - ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を4分加熱する。②を戻し入れ、ミニトマトを加えて、さらに3分加熱する。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『アボカドコーン丼』

- 材料
- アボカド 1玉
 - 温泉卵(だし付き) 3個
 - 北海道のつぶコーン 2/3袋
 - ご飯 茶碗3杯分
 - オリーブオイル 大さじ1
- A
- 水 大さじ2
 - オリーブオイル 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ1
 - わさび 少々

- 作り方
- ①アボカドはスプーンで小さめのひと口大にすくう。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままのコーンを1分炒める。①、温泉卵添付のだしを加えて中火のまま1分炒め合わせる。
 - ③器に温かいご飯を盛り付け、②、温泉卵のをせ、混ぜ合わせたAをかける。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。