



2人分

4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	むきあさり	1/2袋	1/2袋		全量
	むきえび 3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
	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
	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			230g	全量
冷蔵	豚肉と生もずくの沖縄風炊き込みご飯	1セット			全量
	めっちゃうま大粒焼売	6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
青果	チンゲン菜	2/3袋	1/3袋		全量
	ピーマン		1袋		全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3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
	オクラ			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 ・オリーブオイル ・ケチャップ
・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・中華スープの素
・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・牛乳(300ml) ・米(2合)

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



★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

豚肉と生もずくの 沖縄風炊き込みご飯

約15分

サブ1

しゅうまい

4分

サブ2

えびとチンゲン菜の
中華炒め

15分

- ！サブ1はしょうゆ、酢、からしを足してもおいしくいただけます♪
- ！サブ2の中華炒めは、仕上げのごま油で香りよく仕上がりますよ。



1日目

829kcal
(1人分)

『豚肉と生もずくの沖縄風炊き込みご飯』

材料

- 豚肉と生もずくの沖縄風炊き込みご飯…1セット
- ・米……………2合
- ・ごま油……………大さじ1/2
- ・水……………適量

作り方

- ①包材通りに調理する。

『しゅうまい』

材料

- めっちゃうま大粒焼売……………6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1分15秒加熱する。皿に盛り付け、①を添える。

『えびとチンゲン菜の中華炒め』

材料

- むきえび……………1/2袋
- むきあさり……………1/2袋
- チンゲン菜……………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1
- ・ごま油……………小さじ1

A

- ・酒……………大さじ1
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

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、まわりの氷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。ぶなしめじは小房に分ける。
- ③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、Aを加えて中火のままさらに1分炒める。ごま油をまわしかけて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。

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

25分

サブ

あさりとチンゲン菜のミルクスープ

10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
805kcal
(1人分)

メイン

若鶏の黒胡椒レモン焼き

15分

サブ

アボカドとえびの焼きサラダ

8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
587kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、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
 - ピーマン 1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2
 - ・サラダ油 大さじ1
- 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3
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・水 大さじ1
 - ・しょうゆ 大さじ1/2

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。

『あさりとチンゲン菜のミルクスープ』

材料

- むきあさり 1/2袋
 - チンゲン菜 1/3袋
 - ぶなしめじ 1/3袋
 - (※いづみ生協・わかやま生協は2/3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 300ml
 - ・水 100ml
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1
 - ・塩 小さじ1/2

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4cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②凍ったままのあさは流水で30秒ほど解凍して、まわりの氷が解けたら水気を切る。
- ③鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を2分炒める。中火のままA、②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。

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

『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 230g
- オクラ 1袋
- ミニトマト 2/3袋
- ぶなしめじ 1/3袋
- (※いづみ生協・わかやま生協は2/3袋)
- ・サラダ油 大さじ1
- ・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中火にかけ、解凍した鶏肉を3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。

『アボカドとえびの焼きサラダ』

材料

- 前日解凍 むきえび 1/2袋
 - アボカド 1玉
 - ・オリーブオイル 大さじ1
- A
- ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

作り方

- ①アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、むきえびを1分炒めて火をとめる。アボカド、Aを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。