



2人分

6月2回

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	元気鶏若鶏ミンチ	300g	100g		400g
	枝豆と5種具材の湯葉ひろうす		6個		全量
	牛こまぎれ (※いずみ生協・わかやま生協はカタバラ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	からしとうふ			2個	全量
青果	なす	1本	1本		全量
	かぼちゃ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/10	9/10		全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	にんにく	2片		2片	4片
	いんげん		1/3袋	2/3袋	全量
常温	コーンスープ	1袋			全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2個) ・牛乳(250ml)

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
サブ

ガパオライス

26分

コーンクリームスープ

5分

- ！メインをスパイシーに仕上げたい時はお好みでこしょうをプラスして♪
- ！サブのコーンスープは、牛乳を豆乳に替えるのもおすすめです。

段取りメモ

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

『ガパオライス』

材料

- 元気鶏若鶏ミンチ……………300g
- なす……………1本
- カラーピーマン……………1/2袋
- にんにく……………2片
- かぼちゃ※……………1/10
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・サラダ油……………大さじ1+1/2

- A
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1/2
 - ・中華スープの素……………大さじ1/2

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①かぼちゃは皮がついたまま幅5mmのうす切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。カラーピーマン・なすは幅1cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、かぼちゃを片面1分ずつ焼いて取り出す。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)、にんにくを中火で熱し、30秒炒める。凍ったままの鶏ミンチを加え、強火でさらに2分炒める。
- ④カラーピーマン、なす、Aを加えて、中火で8分炒める。
- ⑤皿に温かいご飯、④を盛り付け、②のをのせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『コーンクリームスープ』

材料

- コーンスープ……………1袋
- ・牛乳……………250ml

作り方

- ①鍋にコーンスープ、牛乳を入れて中火にかけ、こがさないように混ぜながら沸騰しない程度に3分ほど加熱する。

1日目
864kcal
(1人分)



メイン

ひろうすとかぼなすの煮物

19分

サブ

鶏そぼろのオムレツ

11分

！

メインのかぼちゃはレンジで加熱することでカットしやすくなります。

！

サブのオムレツはお弁当のおかずにもぴったり♪

2日目

608kcal (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→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『ひろうすとかぼなすの煮物』

材料

●枝豆と5種具材の湯葉ひろうす.....6個

●なす.....1本

●かぼちゃ※.....9/10

A

・水.....600ml

・和風だしの素.....小さじ2

B

・酒.....大さじ3

・しょうゆ.....大さじ2

・みりん.....大さじ2

・砂糖.....大さじ1

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

①かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。粗熱がとれたら、皮がついたまま幅3cmの角切りにする。

②なすは縦半分に切り、皮目に斜めに浅く切り込みを入れ、長さを4等分に切る。

③鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、凍ったままのひろうす、①、②を入れる。再び沸騰したら弱火にし、Bを加えて落としぶたをし、10分煮込む。

なすに切り込みを入れておくと、味が染みておいしいくなりますよ。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『鶏そぼろのオムレツ』

材料

●元気鶏若鶏ミンチ.....100g

●いんげん.....1/3袋

・卵.....2個

・ケチャップ.....大さじ2

・サラダ油.....大さじ1

A

・しょうゆ.....小さじ1

・砂糖.....小さじ1

・塩.....少々

・こしょう.....少々

作り方

①いんげんは幅5mmの小口切りにする。

②小さめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままの鶏ミンチを1分炒め、Aを加えてさらに2分炒める。

③溶き卵を流し入れてかるく混ぜ合わせ、中弱火にし、ふたをして2分加熱する。火をとめて、オムレツを半分に折って形を整える。2等分に切って皿に盛り付け、ケチャップをかける。

明日の下準備 》》牛こまぎれ(※いづみ生協・わかやま生協はカタバラ切落し)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

牛肉の和風にんにく炒め

12分

サブ

からしとうふ

3分

！

メインは和風だしの素を加えることで、サブとの相性もぐっと良くなります♪

！

サブのからしとうふは岐阜のソウルフードです！

3日目

439kcal (1人分)

段取りメモ

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

『牛肉の和風にんにく炒め』

材料

●前日解凍 牛こまぎれ.....200g (※いづみ生協・わかやま生協はカタバラ切落し)

●いんげん.....2/3袋

●カラーピーマン.....1/2袋

●にんにく.....2片

・サラダ油.....大さじ1

A

・しょうゆ.....大さじ2

・酒.....大さじ1

・砂糖.....大さじ1

・和風だしの素.....小さじ1

作り方

①カラーピーマンは縦に幅1cmに切る。いんげんは長さを半分にする。にんにくは幅2mmのうす切りにする。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒めて一度取り出す。

③解凍した牛肉を入れて、中火で1分炒める。②を戻し入れ、Aを加えてさらに3分炒め合わせる。

『からしとうふ』

材料

●からしとうふ.....2個

・しょうゆ.....お好み

作り方

①からしとうふは1個ずつ半分に切って皿に盛り付ける。お好みでしょうゆをかける。

6月2回 2人分