



2人分

7月3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	淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ	4個			全量
	国産牛ねぎごまカルピ (※いずみ生協・わかやま生協は 黒毛和牛のプルコギ風炒め) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		120g		全量
	若鶏モモ肉 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 200g)	全量 (※いずみ生協・ わかやま生協は 200g)
冷蔵	蒲焼風うな蒲ちゃん(たれ・山椒付)	1パック			全量
	えのき		1/3袋	2/3袋	全量
青果	トマト&きゅうりセット (※いずみ生協・わかやま生協は トマト・きゅうり)	きゅうり1/2本	トマト1個 きゅうり1本	トマト1個 きゅうり1/2本	トマト2個 きゅうり全量
	たまねぎ	1/2個		1個	1+1/2個
	ごぼう	1/2袋		1/2袋	全量
	水菜	1/3袋		2/3袋	全量
	モロヘイヤ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ビビンバ丼(たれ付)		1袋		1袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油
・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン うな蒲ちゃんで柳川風

15分

サブ とうふハンバーグ

8分

！メインは、溶き卵をまわし入れる時に一気に
に入れて、かき混ぜないのがコツ！

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

『うな蒲ちゃんで柳川風』

材料

- 蒲焼風うな蒲ちゃん(たれ・山椒付) … 1パック
- たまねぎ … 1/2個
- ごぼう … 1/2袋
- 卵 … 2個
- A ●蒲焼風うな蒲ちゃん添付のたれ … 1袋
- 水 … 200ml

作り方

- ①ごぼうは水洗いしてさがきにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。
- ②うな蒲ちゃんは1枚を3等分に切る。
- ③フライパンにA、ごぼうを入れてふたをし、中火にかけて沸騰したらたまねぎを加え、ふたをして中火のまま5分煮込む。
- ④②を加えてふたをし、中火のまま30秒煮込む。溶き卵をまわし入れてかき混ぜずに火をとめ、ふたをして1分置く。器に盛り付け、お好みでうな蒲ちゃん添付の山椒をかける。

『とうふハンバーグ』

材料

- 淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ … 4個
- きゅうり … 1/2本
- 水菜 … 1/3袋
- A ●ケチャップ … 大さじ2
- マヨネーズ … 大さじ2

作り方

- ①きゅうりは幅3mmの斜め切りにし、水菜は長さを5cmに切り、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままの豆腐ハンバーグは包材通りに電子レンジ(600W)で温めて①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 》国産牛ねぎごまカルピ(※いずみ生協・わかやま生協は黒毛和牛のプルコギ風炒め)は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

585kcal
(1人分)



メイン

焼肉のせびんバ

5分

サブ1

とまきゅうナムル

5分

サブ2

モロヘイヤとえのきの
とろろスープ

6分

！サブ2のモロヘイヤは、包丁で細かくたたきほど粘りが出てとろろになります。

2日目

658kcal
(1人分)

段取りメモ

サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『焼肉のせびんバ』

材料

- 前日解凍 国産牛ねぎごまカルビ……………120g
(※いずみ生協・わかやま生協は黒毛和牛のプルコギ風炒め)
- ビビンバ丼(たれ付)……………1袋
- ・ ご飯……………茶碗2杯分
- ・ サラダ油……………小さじ1

『とまきゅうナムル』

材料

- トマト……………1個
- きゅうり……………1本
- A
 - ・ ごま油……………小さじ2
 - ・ 中華スープの素……………小さじ1/3
 - ・ 塩……………少々
 - ・ ごま……………お好み

『モロヘイヤとえのきのとろろスープ』

材料

- モロヘイヤ……………1/2袋
- えのき……………1/3袋
- A
 - ・ 水……………400ml
 - ・ 中華スープの素……………小さじ1
 - ・ しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・ 砂糖……………小さじ1/2
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々

作り方

- ① フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を火が通るまで2分30秒ほど炒める。
- ② 丼に温かいご飯を盛り付け、①、液を切ったビビンバ丼の具材を1/2量ずつのせる。お好みでビビンバ丼添付のたれをかける。

作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② ①の野菜にそれぞれ混ぜ合わせたAを1/2量ずつかけて和え、皿に盛り付ける。

作り方

- ① えのきは長さを1cmに切る。モロヘイヤは根元を切り落とし、細かく刻んで包丁でたたく。
- ② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま30秒加熱する。

明日の下準備 》》 若鶏モモ肉(※いずみ生協・わかやま生協は200g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

フライパンで
鶏すき

15分

サブ

モロヘイヤとトマトの
煮びたし

12分

！メインは甘めの味付けでそのままでもいいいただけますが、お好みで溶き卵につけるのもおすすめ。

！サブは冷やしていただくのも◎

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、②、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

『フライパンで鶏すき』

材料

- 前日解凍 若鶏モモ肉……………300g
(※いずみ生協・わかやま生協は200g)
- たまねぎ……………1個
- 水菜……………2/3袋
- えのき……………2/3袋
- ごぼう……………1/2袋
- ・ 水……………100ml
- ・ サラダ油……………大さじ1

- A
 - ・ 酒……………150ml
 - ・ しょうゆ……………50ml
 - ・ 砂糖……………大さじ3

作り方

- ① ごぼうは水洗いして幅5mmの斜め切りにし、水(分量外)に2分ほどさらして水気を切る。たまねぎは幅2cmのくし切りにし、水菜は長さを5cmに切る。えのきは手でさく。
- ② 解凍した鶏肉は幅1cmのそぎ切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分焼く。A、ごぼう、たまねぎを加えてふたをし、沸騰したら中火のまま5分煮込む。
- ④ 水菜、えのき、水を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま2分煮込む。

『モロヘイヤとトマトの煮びたし』

材料

- モロヘイヤ……………1/2袋
- トマト……………1個
- きゅうり……………1/2本
- A
 - ・ 水……………300ml
 - ・ 酒……………大さじ1
 - ・ みりん……………大さじ1
 - ・ しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1
 - ・ 塩……………少々

作り方

- ① モロヘイヤは根元を切り落としてざく切りにし、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。
- ② トマトは大きめのざく切りにする。きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。
- ③ Aを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。①、②を加えて5分置く。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

7月3回 2人分