



2人分

9月1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	フライパンで焼けるいかのねぎ塩	1パック			全量
	十勝のいんげん	1/2袋		1/2袋	全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)		全量
	たこともずくの梅酢和え 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	おはなはんお好み焼き	1セット			全量
	ちくわ	2本	2本		全量
	ひとくち餃子			2袋	全量
青果	なす	1本 (※いずみ生協・ わかやま生協は 2/3本)	2本 (※いずみ生協・ わかやま生協は 1+1/3本)		全量
	ピーマン		1袋		全量
	オクラ		2/3袋	1/3袋	全量
常温	なすのごまびたしのたれ		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 ・サラダ油
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・ごま(お好み) ・たかの爪(お好み) ・マヨネーズ(お好み)

ご自宅で用意する食材

・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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

おはなはんお好み焼き

23分

サブ1

いかといんげんのねぎ塩炒め

15分

サブ2

なすの浅漬け

8分

- ① サブ1はたまねぎや人参などの野菜を加えてボリュームUPもおすすめ!
- ① サブ2はきゅうりや大根で作ってもおいしいので試してみてください

段取りメモ

サブ1の①、サブ2の①、メインの①、②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

『おはなはんお好み焼き』

材料

- おはなはんお好み焼き..... 1セット
- ちくわ..... 2本
- ・卵..... 2個
- ・サラダ油..... 大さじ2
- ・マヨネーズ..... お好み

作り方

- ①ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ②おはなはんのカップに卵、おはなはんお好み焼き添付のキャベツ、お好み焼き粉、豚肉、紅しょうが、①を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/2量を流し入れて厚さを1cm程度にし、中火のまま片面4分ずつ焼く。残り1枚分も同様に焼く。
- ④皿に盛り付け、おはなはんお好み焼き添付のソース、青のりと節粉のミックス粉をかけ、お好みでマヨネーズをかける。

『いかといんげんのねぎ塩炒め』

材料

- フライパンで焼けるいかのねぎ塩..... 1パック
- 十勝のいんげん..... 1/2袋
- ・サラダ油..... 大さじ1

作り方

- ①凍ったままのいかのねぎ塩は流水で10分解凍する。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままのいんげんを4分炒める。

『なすの浅漬け』

材料

- なす..... 1本
(※いずみ生協・わかやま生協は2/3本)

作り方

- ①なすは幅3mmのいちよう切りにする。Aのたかの爪は幅2mmの輪切りにする。
- ②なすを保存袋に入れ、混ぜ合わせたAを加えてもみ込み、食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。

- A
- ・塩..... 小さじ1/3
 - ・和風だしの素..... 小さじ1/4
 - ・たかの爪..... お好み

明日の下準備 ※牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

740kcal
(1人分)



メイン

牛肉となすのごまびたし

13分

サブ

ピーマンとちくわのきんぴら

10分

！メインのなすのごまびたしのたれは、豚しゃぶサラダにもよく合うのでおすすめですよ。

2日目

742kcal
(1人分)



メイン

ぎょうざ

12分

サブ

たこもずくの梅酢和え

4分

！メインはしょうゆと酢の1:1のタレ、もしくはポン酢をつけてもおいしくいただけます。
！サブは餃子の箸休めにさっぱり！オクラの他にきゅうりやトマトを入れてもよく合いますよ。

3日目

585kcal
(1人分)

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

『牛肉となすのごまびたし』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ……………200g
(※いずみ生協・わかやま生協は240g)
- なす……………2本
(※いずみ生協・わかやま生協は1+1/3本)
- オクラ……………2/3袋
- なすのごまびたしのたれ……………1袋
- ・サラダ油……………大さじ3
- ・塩……………少々

作り方

- ①なすは横半分に切り、縦に4等分に切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして幅3cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、①を入れてふたをし、4分加熱する。一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を3分炒める。②を戻し入れ、中火のままさらに1分炒める。皿に盛り付け、なすのごまびたしのたれをかける。



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。

『ピーマンとちくわのきんぴら』

材料

- ピーマン……………1袋
- ちくわ……………2本
- ・ごま油……………大さじ1
- ・ごま……………お好み
- ・酒……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①ピーマンは縦に幅5mmに切る。ちくわは横半分に切り、縦に幅8mmに切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えて中火のままさらに2分炒める。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

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

『ぎょうざ』

材料

- ひとくち餃子……………2袋
- 十勝のいんげん……………1/2袋
- ・水……………60ml
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・ごま油……………大さじ2
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①凍ったままのいんげんは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。粗熱がとれたら幅3cmの斜め切りにする。ボウルに入れ、Aを加えて和え、皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、火をとめて餃子2袋分を重ならないように並べる。再び中火にかけて水を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。
- ③ふたをとって水気がなくなったら中火のまま焼き目がつくまで1分半加熱する。①の皿に盛り付ける。

『たこもずくの梅酢和え』

材料

- 前日解凍 たこもずくの梅酢和え……………1袋
- オクラ……………1/3袋
- ・塩……………少々

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いして幅2cmの斜め切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②解凍した梅酢和えを器に盛り付け、①のをせる。