3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
河合（かわい） 明日香（あすか）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
	国産牛赤身切落し（※いずみ生協・わかやま生協は牛こま切れ）使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		280g（※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	2セット			全量
	ちくわ	2本	2本		全量
	ひとくち餃子			3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		2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　・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（4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!

●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。

メイン　おはなはんお好み焼き　30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

! 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!
! 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♪

1日目　719kcal（1人分）

段取りメモ
サブ1の❶、サブ2の❶、メインの❶、❷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……2セット
●ちくわ……2本
・卵……4個
・サラダ油……大さじ3
・マヨネーズ……お好み

作り方
❶ちくわは幅5mmの輪切りにする。
❷ボウルに卵、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。
❸フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、②の1/3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2枚分も同様に焼く。
❹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
❶凍ったままのいかのねぎ塩は流水で10分解凍する。
❷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）
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

作り方
❶なすは幅3mmのいちょう切りにする。Aのたかの爪は幅2mmの輪切りにする。
❷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。

明日の下準備 》》国産牛赤身切落し（※いずみ生協・わかやま生協は牛こま切れ）は冷蔵庫に移して解凍しておく

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

516kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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 国産牛赤身切落し……280g
（※いずみ生協・わかやま生協は牛こま切れ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……2袋
- ・サラダ油……大さじ3
- ・塩……少々

作り方

❶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。

❷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。

❸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、へたごと食べられますよ。

『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
- A
  - ・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

❶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。

❷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。

明日の下準備 》たこともずくの梅酢和えは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **ぎょうざ** 17分

サブ **たこともずくの梅酢和え** 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

565kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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……3袋
- ●十勝のいんげん……1/2袋
- ・水……120㎖
- ・サラダ油……大さじ4
- A
  - ・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

❶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。

❷フライパンにサラダ油（大さじ2）を中火で熱し、火をとめて餃子1+1/2袋分を重ならないように並べる。再び中火にかけて水（60㎖）を入れ、ふたをして3分蒸し焼きにする。

❸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。残りの餃子も同様に調理する。①の皿に盛り付ける。

『たこともずくの梅酢和え』

材料

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

作り方

❶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。

❷解凍した梅酢和えを器に盛り付け、①をのせる。