



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	沖縄風ソーキそば(スープ付)	2食			全量
	北海道のつぶコーン	1/3袋	1/3袋	1/3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		全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	焼いておいしいソーセージ	1本		1本	全量
	生しぼりもめん豆腐		1/3個	2/3個	全量
青果	南瓜		全量		全量
	オクラ		1/3袋	2/3袋	全量
	れんこん		1/3袋	2/3袋	全量
常温	麻婆なすの素			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 ・オリーブオイル
- ・サラダ油 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒

### ご自宅で用意する食材

- ・卵(1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。

●調理時間は器具や火加減により記載と異なる  
場合があります。仕上がりを確認しながら、  
加熱時間を調整してください。

今回の  
レシピを  
評価してね!



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン

## ソーキそば

15分

サブ

## もやしとソーセージのチャンプルー

8分

! メインはお出汁の香りを楽しんで。残った  
スープにご飯を入れるのもおすすめ!



1日目

725kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

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

### 『ソーキそば』

#### 材料

- 沖縄風ソーキそば(スープ付)……2食
- 北海道のつぶコーン……………1/3袋
- ・水……………700ml

#### 作り方

- 鍋に水(350ml)を入れて強火にかけ、沸騰したら凍ったままのソーキそばの具付き麺(1袋)、凍ったままのコーン(1/2量)を入れる。強火のまま4分加熱し、麺と具をほぐす。
- 火をとめてソーキそば添付のスープ(1袋)を加えてよくかき混ぜる。器に盛り付け、ソーキそば添付の紅しょうが(1袋)のをせる。もう1袋も同様に調理する。

### 『もやしとソーセージのチャンプルー』

#### 材料

- もやしミックス……………1袋
- 焼いておいしいソーセージ……1本
- ・卵……………1個
- ・サラダ油……………大さじ1+1/2

#### 作り方

- ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を強火で熱し、①を2分炒めて一度取り出す。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、もやしミックスを2分炒める。②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて1分炒める。溶き卵を流し入れ、強火のままざっくり炒め合わせる。

A

- ・酒……………大さじ1
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・和風だしの素……………小さじ1/2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

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



メイン 牛肉とかぼちゃの あっさり煮 23分

サブ コーンとオクラのスープ 9分

！メインは南瓜が重ならないくらいの大きさの鍋で調理してください。

2日目 605kcal (1人分)



メイン れんこんとオクラの 麻婆豆腐 15分

サブ ソーセージとコーンの 炒め物 9分

！メインの豆腐は手でちぎることで麻婆なすの素がからみやすくなりますよ。

3日目 554kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『牛肉とかぼちゃのあっさり煮』

- 材料
- 前日解凍 牛こまぎれ 200g
  - 南瓜 全量
  - れんこん 1/3袋
- A
- ・水 400ml
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・和風だしの素 小さじ2/3
- B
- ・しょうゆ 大さじ1
  - ・みりん 大さじ1
  - ・塩 少々

- 作り方
- ①南瓜は皮がついたまま食べやすい大きさに切る。れんこんは幅8mmの半月切りにする。
  - ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、ふたをして10分煮る。B、解凍した牛肉を加え、ふたをして沸騰したら弱火のままさらに5分煮る。

『コーンとオクラのスープ』

- 材料
- オクラ 1/3袋
  - 北海道のつぶコーン 1/3袋
  - 生しぼりもめん豆腐 1/3個
  - ・塩 少々
- A
- ・水 400ml
  - ・中華スープの素 小さじ2
  - ・しょうゆ 小さじ1/2
- B
- ・ごま油 小さじ1
  - ・こしょう 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し、幅1cmの輪切りにする。豆腐は幅1cmの角切りにする。
  - ②鍋にA、豆腐、凍ったままのコーンを入れて強火にかける。沸騰したら中火にしてオクラを加え、2分加熱する。Bを加えて混ぜる。



豆腐は保存容器に入れてかぶるくらいまで水を入れ、冷蔵庫で保存します。

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

『れんこんとオクラの麻婆豆腐』

- 材料
- れんこん 2/3袋
  - オクラ 2/3袋
  - 生しぼりもめん豆腐 2/3個
  - 麻婆なすの素 1袋
  - ・サラダ油 大さじ1
  - ・塩 少々

- 作り方
- ①れんこんはひと口大の乱切りにする。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し、斜め半分に切る。豆腐は水気を切って食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんを入れてふたをし、時々炒めながら7分加熱する。オクラ、豆腐を加えてさらに2分加熱する。
  - ③麻婆なすの素を加えて中火のまま1分炒め合わせる。

『ソーセージとコーンの炒め物』

- 材料
- 焼いておいしいソーセージ 1本
  - 北海道のつぶコーン 1/3袋
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・塩 少々
  - ・こしょう 少々

- 作り方
- ①ソーセージは幅1cmの角切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①、凍ったままのコーンを6分炒める。塩・こしょうをふり、さっと炒め合わせる。