

# 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)	3食			3食
	北海道のつぶコーン	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	国産牛赤身切落し (※いずみ生協・わかやま生協は 北海道産牛こま切れ) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		280g		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
	まいたけ		1袋		全量
	生しぼりもめん豆腐			1個	全量
青果	南瓜		全量		全量
	れんこん			1袋	全量
	オクラ		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!

今回のレシピを評価してね!



スマホでレシピをCHECK!




今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 がわい 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。



**メイン** ソーキそば 22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  
 609kcal  
 (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)……3食  
 ●北海道のつぶコーン……………1/3袋  
 ●水……………1050ml

作り方  
 ①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(1/3量)を入れる。強火のまま4分加熱し、麺と具をほぐす。  
 ②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2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  
 ①ソーセージは食べやすい大きさに切る。  
 ②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。  
 ③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 >>> 国産牛赤身切落し(※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)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

8分

！メインは南瓜が重ならないくらいのおおきさの鍋で調理してください。

2日目

454kcal (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

417kcal (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 国産牛赤身切落し… 280g (※いずみ生協・わかやま生協は北海道産牛こま切れ)
  - 南瓜 …… 全量
  - まいたけ …… 1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南瓜は皮ががついたまま食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - ②鍋にA、南瓜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、まいたけを加え、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
  - ・塩 …… 少々
  - A
    - ・水 …… 600ml
    - ・中華スープの素 …… 大さじ1
    - ・しょうゆ …… 小さじ2/3
  - B
    - ・ごま油 …… 大さじ1/2
    - ・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。
  - ②鍋にA、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。



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。

### 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 …… 1袋
  - オクラ …… 2/3袋
  - 生しぼりもめん豆腐 …… 1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。