



・ 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。

📣 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。

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・サラダ油 ・ポン酢 ・和風だしの素 ・砂糖 ・酒 ・酢
・からし(お好み) ・ごま(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3杯分)

●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に調整ください。

●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!



5

5

！メインの麺はゆですずにたれをかけて
ほぐすだけなので、時短になって◎



段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『中華冷し麺』--

材料

- 冷し中華(たれ付)..... 4食
- 焼豚..... 2/3パック
- もやし..... 1袋

作り方

- ① もやしは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱して水気を切る。焼豚は食べやすい大きさに切る。
- ② 冷し中華の麺を1/3量ずつ皿に盛り付け、冷し中華添付のたれを1/3量ずつかけてほぐす。①を1/3量ずつ盛り付ける。

『なにわのジュシー焼売』…

材料

- なにわのジューシー焼売……………6個
- ・からし……………お好み

A

- しょうゆ 大さじ2
- 酢 大さじ2

作り方

- ①凍ったままの焼売は包材通りに電子レンジ(600W)で温め、皿に盛り付ける。
- ②混ぜ合わせたAにつけていただく。お好みでからしを添える。

明日の下準備》骨取りかれの便利カットは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

骨取りかれのレンジ蒸し

11分

やみつきたまごごはん

7分

！メインのBは、焼肉やしゃぶしゃぶ、から揚げにもよく合いますよ。

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

『骨取りかれのレンジ蒸し』

- 材料
- 前日解凍 骨取りかれの便利カット…2袋
 - もやし……………1袋
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - パプリカ……………1/3個
 - ・水……………大さじ1
 - A
 - ・酒……………大さじ3
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2
 - B
 - 柚子こしょう……………小さじ1
 - ・ポン酢……………大さじ6
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『やみつきたまごごはん』

- 材料
- 半熟味付たまご……………3個
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - ・ご飯……………茶碗3杯分
 - A
 - 半熟味付たまごの汁……………全量
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・一味……………お好み
 - ・ごま……………お好み
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 》》 国産牛カルビ(※いずみ生協・わかやま生協は十和田バラ焼き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

牛肉とパプリカの炒めもの

11分

柚子こしょう香るごぼうサラダ

3分

！メインは味付け肉を使っているので、野菜と炒め合わせるだけで簡単にできます。

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

『牛肉とパプリカの炒めもの』

- 材料
- 前日解凍 国産牛カルビ……………400g
(※いずみ生協・わかやま生協は十和田バラ焼き……………500g)
 - パプリカ……………2/3個
 - 白ねぎ※……………1/3
(※いずみ生協・わかやま生協は1/6)
 - ・サラダ油……………大さじ1+1/2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『柚子こしょう香るごぼうサラダ』

- 材料
- ごぼうサラダ……………2袋
 - 焼豚……………1/3パック
 - 柚子こしょう……………小さじ1

- 作り方
- ①白ねぎは長さを4cmに切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎを1分炒める。パプリカを加えてさらに1分炒め、一度取り出す。
 - ③解凍した牛肉を入れて中火のまま3分炒めて②を戻し入れ、さらに1分30秒炒める。
- 作り方
- ①焼豚は幅5mmの細切りにする。
 - ②ボウルに①、ごぼうサラダ、柚子こしょうを入れて混ぜ合わせる。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。