

7月3回
2人分

3

日分の献立

（おまかせ）

セット

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	豚肩ロース冷しゃぶ用		1パック		全量
	冷凍讃岐細うどん		2食		2食
	ふっくらしらす干し	1袋	2袋		全量
冷蔵	ナムルセット	1パック			全量
	まろやかキムチ	50g	100g		150g
	サラダフレック			2パック	全量
青果	人参	1本			1本
	ズッキーニ	1/2本		1/2本	全量
	なす		1+1/2本	1+1/2本	全量
	便利なブロッコリー・フローレット			1袋	全量
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	深煮込みバターチキンカレー			2缶	全量
	おやコーン		1パック	1パック	全量
	昆布つゆ		165ml		165ml

今回のレシピについて感想をお願いします

スマホでレシピをCHECK!

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル
・しょうゆ ・酒 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・片栗粉 ・小麦粉
・中華スープの素 ・顆粒コンソメ ・みそ ・ごま
・たかの爪

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗4杯分) ・卵(1個)

今週のレシピは

フードスタイリスト

高 明恵さん

同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデュースに携わり、現在は食全般のコーディネータとして活躍中。

蒸し暑さが増すこの時季に食べたいスパイス系

煮込まず手軽にできる缶詰が便利です

スパイスが効いて本格的なカレー「深煮込みバターチキンカレー」をアレンジしました。夏野菜の代表、なすにズッキーニ、

トマトをとろんとおいしく炒めて、カレーを

合わせるだけ。アジア料理が煮込まずに時短で楽しめますよ。

1日目

719kcal(1人分)

メイン

ごま油香る

ビビンバチャーハン

15分

サブ

しらすと野菜の

ふっくらチヂミ

21分

Cooking Point!

温かいご飯は

ほぐしやすく

時短です

卵の代わりに

水30mlを加えて

作ってもOK!

『ごま油香るビビンバチャーハン』

材料(2人分)

●ナムルセット……………1パック

●まろやかキムチ……………50g

・ご飯……………茶碗2杯分

・ごま油…大さじ1/2+小さじ1

・ごま……………適量

A

・しょうゆ… 小さじ1

・みそ…………… 小さじ1

・砂糖…………… 小さじ1

作り方

①ナムル、キムチはザク切りにし、フライパンにごま油（大さじ1/2）を熱して水分を飛ばすように炒める。

②温かいご飯、Aを加え全体を炒め合わせたら、フライパンのふちからごま油（小さじ1）を回しかけて、強火にしてフライパンに押し付け、カリッとおこげを作る。仕上げにごまをふってできあがり。

『しらすと野菜のふっくらチヂミ』

材料(2人分)

●解凍 ふっくらしらす干し……………1袋

●人参……………1本

●ズッキーニ……………1/2本

・ごま油……………大さじ1

A

・卵……………1個

・小麦粉……………大さじ4

・しょうゆ……………小さじ1/2

・中華スープの素……………小さじ1/2

・こしょう……………適量

B

・しょうゆ……………大さじ2

・酢……………大さじ2

作り方

①しらすは袋のまま流水で10分解凍する。人参、ズッキーニは千切りにする。

②Aをしっかりと混ぜ合わせ①を加えて全体を合わせる。

③フライパンにごま油を熱し②を広げて中火で3分焼く。焼き色がついたらひっくり返して、さらに3分焼く。焼きあがったら適当な大きさに切り、Bのたれにつけていただく。

ズッキーニはななめ薄切りにしてから千切りにすると、皮の色がよく映えます。

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。

明日の下準備

》豚肩ロース冷しゃぶ用は前日に冷蔵庫に移しておく
 と解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

1002kcal(1人分)

メイン 甘うま豚なすのぶっかけうどん

20分

サブ

トマキムサラダ

17分



Cooking Point!

豚なすは多めに
できるので
お弁当にも

『甘うま豚なすのぶっかけうどん』

材料(2人分)

- 解凍 豚肩ロース冷しゃぶ用 …… 1パック
- なす …… 1/2袋
- 解凍 冷凍讃岐細うどん …… 2食
- 昆布つゆ …… 120ml
- サラダ油 …… 大さじ1+1/2

- A
- ・ 酒 …… 大さじ1
 - ・ 片栗粉 …… 大さじ1

- B
- 昆布つゆ …… 大さじ3
 - ・ 水 …… 大さじ2
 - ・ 砂糖 …… 大さじ1/2
 - ・ 片栗粉 …… 大さじ1/2

作り方

- ① なすは小さめの乱切りにし、10分間水にさらす。解凍した豚肉は小さめのひと口大に切り、保存袋に入れてAをもみこむ。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら取り出す。



保存袋に入れてもみこむと、手も汚れず洗う物も少なくて済みます。

- ③ フライパンの余分な油をふいたら、サラダ油(大さじ1)を加え、水気を切ったなすを炒める。しんなりしたら、②、Bを入れて煮からめる。

- ④ 冷凍うどんは包材通りゆで、水気を切って器に盛り付ける。③をのせ、昆布つゆを水240mlでうすめてかけていただきます。

『トマキムサラダ』

材料(2人分)

- トマト …… 1/2袋
- まろやかキムチ …… 100g
- 解凍 ふくらしらす干し …… 2袋
- おやコーン …… 1パック
- ・ ごま油 …… 大さじ1
- ・ ごま …… 適量

作り方

- ① トマトはひと口大に切り、キムチはざく切りにする。ごまは軽く刻む。
- ② ①と袋のまま流水で10分解凍したらす、おやコーン、ごま油をさっと和える。

3日目

900kcal(1人分)

メイン 夏野菜ごろごろバターチキンカレー

15分

サブ

ブロッコリーのおつまみピクルス

6分



Cooking Point!

先に作って
冷やしておく
よりおいしい!

『夏野菜ごろごろバターチキンカレー』

材料(2人分)

- 深煮込みバターチキンカレー …… 2缶
- ズッキーニ …… 1/2本
- なす …… 1/2袋
- トマト …… 1/2袋
- おやコーン …… 1パック
- ・ サラダ油 …… 大さじ1
- ・ 顆粒コンソメ …… 小さじ1
- ・ ご飯 …… 茶碗2杯分
- ・ ブラックペッパー …… お好み

作り方

- ① ズッキーニ、なす、トマトは2cm角に切る。フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、なす、おやコーンを入れしんなりするまで炒めたら、トマト、顆粒コンソメを入れさっと炒める。
- ② カレーを入れて混ぜ、温まったら、器に盛りつけた温かいご飯にかけ、お好みでブラックペッパーをかける。



大きさをそろえると均一に火が通ります。

『ブロッコリーのおつまみピクルス』

材料(2人分)

- 便利なブロッコリー・フローレット …… 1袋
- サラダフレーク …… 2パック
- ・ たかの爪 …… 1本

作り方

- ① ブロッコリーはさっとゆでて水気を切り、粗熱を取る。サラダフレークは3等分に、たかの爪は2等分にして種を取り除く。
- ② ①とAを和えたらできあがり。

- A
- ・ オリーブオイル …… 大さじ1
 - ・ 酢 …… 大さじ2
 - ・ 砂糖 …… 小さじ1/2
 - ・ 塩 …… 適量
 - ・ ブラックペッパー …… 適量