



2人分

3月4回



今週のレシピは
フードスタイリスト
やすだ かなこ
安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校
卒業後、CMや広告のスタイ
リングに携わり、現在は二児
のママ。親子で楽しめるレシ
ピにも挑戦中♪

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	総量
冷凍	さんまイタリアンサンド	1袋			全量
	ビーフハンバーグ(たれ付き) 前日から冷蔵庫に入れて解凍		2枚		全量
	鶏ミンチ 前日から冷蔵庫に入れて解凍			200 g	200 g
冷蔵	エリンギ	1袋			全量
	ぶなしめじ 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	2/3袋	1/3袋		全量
	ハーフベーコン	1パック		1パック	2パック
	まいたけ 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/2袋		1/2袋	全量
	スライスチーズ		2枚		2枚
青果	スナップえんどう	2/3袋	1/3袋		全量
	じゃがいも	1個		2個	3個
	サラたまねぎ		1個		1個
	人参		1/2本	1/2本	1本
常温	ベビーリーフ			1袋	全量
	ごぼうドライパック			1袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢
・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ

●まずは 段取りメモ をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

さんまと春野菜の イタリアンソテー

15分

サブ

きのこの ヴィネグレットマリネ

15分

！マリネのきのこ類は強火で水分を飛ばすように炒めることで、風味もうま味もアップ！



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→メインの②から順に仕上げる

『さんまと春野菜のイタリアンソテー』

材料

●さんまイタリアンサンド……………1袋
●じゃがいも……………1個
●スナップえんどう……………2/3袋
・サラダ油……………大さじ2
・塩……………適量
・こしょう……………適量

作り方

①じゃがいもは皮をむいて幅1cmの拍子木切りにし、水にさらして水気を切る。スナップえんどうは筋をとって、斜め半分に切る。
②フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのさんまを包材通りに焼いて一度取り出す。
③①をじゃがいも、スナップえんどうの順に入れて中火で炒め、火が通ったら塩・こしょうで味を調える。②を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

『きのこのヴィネグレットマリネ』

材料

●エリンギ……………1袋
●ぶなしめじ……………2/3袋
●まいたけ……………1/2袋
●ハーフベーコン……………1パック
・酢……………大さじ3
・オリーブオイル……………大さじ2
・塩……………適量
・こしょう……………適量

作り方

①まいたけは食べやすい大きさに手でさき、ぶなしめじは小房に分ける。エリンギは長さを半分にして縦に幅1cmに切る。ベーコンは幅3cmに切る。
②油を入れずにフライパンを熱し、ベーコンをカリッとするまで中火で焼く。①のきのこ類を加えて強火でしっかり炒める。
③酢を加え、酢が半量くらいになるまで強火のままで煮詰め、塩・こしょうで味を調える。
④③をボウルに取り出し、オリーブオイルをまわしかけ、よく混ぜ合わせて器に盛り付ける。

1日目

493kcal
(1人分)

明日の下準備 ≫ ビーフハンバーグ(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

和風ビーフハンバーグと温野菜

17分

サブ

サラたまねぎのグラタンスープ

23分

！

添付の和風たれであっさりおいしい！ハンバーグは焼きたてをどうぞ。



2日目

535kcal (1人分)

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→メインの②から順に仕上げる

『和風ビーフハンバーグと温野菜』

材料

●前日解凍

ビーフハンバーグ (たれ付き).....2枚

●人参.....1/2本

●スナップえんどう.....1/3袋

●ぶなしめじ.....1/3袋

・サラダ油.....大さじ1

・水.....小さじ1

・塩.....適量

・こしょう.....適量

作り方

①

人参は皮をむいて幅1cmの輪切りにし、スナップえんどうは筋をとる。ぶなしめじは小房に分ける。

②

フライパンにサラダ油を熱して解凍したハンバーグを包材通りに焼き、皿に盛り付ける。

③

耐熱容器に人参を入れ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で2分加熱する。スナップえんどう、ぶなしめじ、水を加えて電子レンジ(600W)でさらに1分半加熱する。塩・こしょうで味を調えて②の皿に盛り付ける。

④

ハンバーグ添付のたれは耐熱容器に入れてラップをせずに電子レンジ(600W)で20秒加熱する。ハンバーグにたれをかけていただく。

『サラたまねぎのグラタンスープ』

材料

●サラたまねぎ.....1個

●スライスチーズ.....2枚

・オリーブオイル.....大さじ1

・塩.....適量

・こしょう.....適量

作り方

①

たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。

②

フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを鮎色になるまで中火で炒める。

③

Aを加えてよく混ぜ、沸騰したら塩・こしょうを加えてさらに混ぜる。

④

耐熱容器に③を1/2量ずつ入れ、スライスチーズをちぎってのせトースターで7〜8分ほど焼き色がつかうまで加熱する。

たまねぎは先にレンジで加熱することで、炒める時間を短縮。底にひついたたまねぎもしっかり混ぜて炒めます。

明日の下準備 》》鶏ミンチ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

鶏そぼろとじゃがいものうま煮

23分

サブ

ごぼうのマヨサラダ

7分

！

そのままパツと使えるごぼうドライパックが便利。

3日目

520kcal (1人分)

段取りメモ

メインの調理からスタート→メインを煮ている間にサブを仕上げる

『鶏そぼろとじゃがいものうま煮』

材料

●前日解凍

鶏ミンチ.....200g

●じゃがいも.....2個

●人参.....1/2本

●まいたけ.....1/2袋

・サラダ油.....大さじ1

・水.....400ml

・しょうゆ.....大さじ2

・酒.....大さじ1

・みりん.....大さじ1

・和風だしの素.....小さじ2

作り方

①

じゃがいもは皮をむいてひと口大に切って水にさらし、水気を切る。人参は皮をむいてひと口大の乱切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。

②

鍋にサラダ油を熱し、解凍した鶏ミンチをよくかき混ぜながら中火で炒める。パラパラになったら①、Aを加えて煮立ったらアクをとる。

③

弱中火にして落としぶたをし、じゃがいもがやわらかくなって煮汁が半分くらいになるまで10分ほど煮たらできあがり。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『ごぼうのマヨサラダ』

材料

●ごぼうドライパック.....1袋

●ハーフベーコン.....1パック

●ベビーリーフ.....1袋

・マヨネーズ.....大さじ1

・酢.....小さじ1

・塩.....適量

・こしょう.....適量

作り方

①

ベーコンは幅5mmの細切りにしてアルミホイルの上に置き、トースターで5分焼く。

②

ベビーリーフはさっと水洗いし水気を切って器に盛り付ける。

③

ごぼうドライパック、Aを混ぜ合わせて②の器に盛り付け、仕上げに①のをのせる。

3月4回 2人分