

# 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。



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♪

	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	2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		3枚		3枚
	鶏ミンチ 前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
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		2パック	3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		3枚		3枚
青果	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	スナップえんどう	2/3袋	1/3袋		全量
	なす	1/2本	1/2本		1本
	じゃがいも	1個		2個	3個
	サラたまねぎ		1+1/2個	1/2個	2個
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	ごぼうドライパック			2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・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!



1日目  
467kcal  
(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

### 『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..... 2袋
- じゃがいも..... 1個
- スナップえんどう..... 2/3袋
- 人参..... 1/2本
- なす..... 1/2本
- ・サラダ油..... 大さじ3
- ・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。なすは幅1cmの輪切りにし、人参は幅3mmの短冊切りにする。
- 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、なす、スナップえんどう、人参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。

明日の下準備 ▶▶▶ ビーフハンバーグ(たれ付き)3枚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

21分

サブ サラたまねぎのグラタンスープ

30分

！添付の和風たれであっさりとおいしい！



2日目

530kcal (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) ..... 3枚
- 人参 ..... 1/2本
- なす ..... 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+1/2
- 水 ..... 小さじ2
- 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、なすは縦に厚さ5mmに切る。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。フライパンに残った油でなすを片面約2分ずつ焼いて塩・こしょうで味を調え、同じ皿に盛り付ける。
- 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+1/2個
- スライスチーズ ..... 3枚
- オリーブオイル ..... 大さじ1+1/2
- 塩 ..... 適量
- こしょう ..... 適量

- A
- 水 ..... 600ml
  - 顆粒コンソメ ..... 大さじ1

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分半加熱する。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、たまねぎを銚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1/3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まり加熱する。一度に入りきらない場合は2回に分ける。



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。底にひついたり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

540kcal (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』

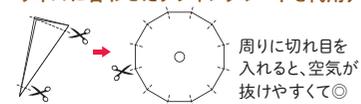
材料

- 前日解凍 鶏ミンチ ..... 300g
- じゃがいも ..... 2個
- 人参 ..... 1本
- まいたけ ..... 1/2袋
- サラたまねぎ ..... 1/2個
- サラダ油 ..... 大さじ1+1/2
- 水 ..... 600ml
- しょうゆ ..... 大さじ3
- 酒 ..... 大さじ1+1/2
- みりん ..... 大さじ1+1/2
- 和風だしの素 ..... 大さじ1

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し、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。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 落としふたをし、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中火で10分ほど煮たらできあがり。

落としふたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用！



『ごぼうのマヨサラダ』

材料

- ごぼうドライパック ..... 2袋
- ハーフベーコン ..... 2パック
- ベビーリーフ ..... 1袋
- マヨネーズ ..... 大さじ2
- 酢 ..... 小さじ2
- 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 ベビーリーフはざ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をのせる。