



2人分

3月5回



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。

# 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 | 白えび入りかき揚げ丼の具(たれ付き)                             | 2個  |      |      | 2個 |
|    | 国産牛カルピタレ漬<br>前日から冷蔵庫に入れて解凍                     |     | 1袋   |      | 全量 |
|    | かじきバターソーテー<br>前日から冷蔵庫に入れて解凍                    |     |      | 2切   | 2切 |
| 冷蔵 | 白あえベース                                         | 1袋  |      |      | 全量 |
|    | たけのこ水煮<br>白い粒はアミノ酸の一種なので<br>そのまま調理             |     | 1袋   |      | 全量 |
|    | サラダフレーク                                        |     | 1パック | 1パック | 全量 |
| 青果 | 白ねぎ<br>各日の使用量はお届けの量を1とした表記<br>初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ | 1/4 | 1/4  | 1/2  | 全量 |
|    | きゅうり                                           | 1本  | 1本   |      | 全量 |
|    | カラーピーマン                                        |     | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
|    | にんにく                                           |     | 1片   | 1片   | 2片 |
| 常温 | まいたけスープ                                        |     |      | 2食   | 2食 |

## 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 ・酒 ・しょうゆ ・砂糖  
・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・中華スープの素  
・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・顆粒コンソメ ・七味(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分) ・卵(2個)

お忘れなく!

●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

## 白えびのかき揚げとじ丼

11分

サブ

## きゅうりの白和え

8分

- 卵は1〜2分ほどでとろんと半熟に。  
お好みでかたさを調整して!
- きゅうりから水が出やすいので、  
白和えベースと混ぜるのは食べる直前に。

## 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

## 『白えびのかき揚げとじ丼』

### 材料

- 白えび入りかき揚げ丼の具  
(たれ付き).....2個
- 白ねぎ※.....1/4
- ・水.....50ml
- ・ご飯.....丼2杯分
- ・卵.....2個
- ・七味.....お好み

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

### 作り方

- 凍ったままのかき揚げは耐熱皿に並べてラップをかけずに電子レンジ  
(600W)で1分40秒加熱し、添付のたれは包材通りに流水解凍しておく。  
白ねぎは斜めに幅3mmのうす切りにする。
- フライパンに水、かき揚げ添付のたれ、白ねぎを入れて中火にかけ、沸騰し  
たらかき揚げを加える。
- 溶き卵を流し入れて中火のままふたをし、卵が半熟になったら温かいご飯  
の上に盛り付ける。お好みで七味をふる。

## 『きゅうりの白和え』

### 材料

- 白あえベース.....1袋
- きゅうり.....1本
- ・塩.....小さじ1/4

### 作り方

- きゅうりは幅2mmの小口切りにして塩をもみ込んで5分置いて、水気をしぼる。
- ①、白あえベースを混ぜる。

1日目

739kcal  
(1人分)

明日の下準備 ≫ 国産牛カルピタレ漬は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

## 春のスタミナ炒め

15分

サブ

## 簡単ねぎだれのうまさラダ

9分



2日目

598kcal  
(1人分)

！生で食べるきゅうりは塩をふって、板ずりすることで青くさが抜けて調味料がなじみやすくなります。



### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『春のスタミナ炒め』

#### 材料

- 前日解凍 国産牛カルビタレ漬け
- たけのこ水煮……………1袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- にんにく……………1片
- ・ごま油……………小さじ2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

- A
- ・酒……………小さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ1/2
  - ・みそ……………小さじ1

#### 作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切り、カラーピーマンは乱切りにする。にんにくは幅3mmのうす切りにする。
- ② フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら中火にしてたけのこ、カラーピーマンを加える。焼き色がついたら塩・こしょうを加えて一度取り出す。
- ③ 油を入れずにフライパンを熱し、中火で解凍したカルビを焼く。焼き色がついたら②を戻し入れAを加えてざっくり炒め合わせる。

### 『簡単ねぎだれのうまさラダ』

#### 材料

- きゅうり……………1本
- サラダフレーク……………1パック
- 白ねぎ※……………1/4
- ・塩……………少々

- A
- ・塩……………小さじ1/4
  - ・ごま油……………大さじ1
  - ・砂糖……………小さじ1
  - ・中華スープの素……………小さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ① 白ねぎはみじん切りにする。きゅうりは塩をふって板ずりして水洗いし、縦半分に分けて幅3mmの斜め切りにする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でさいてきゅうりと一緒に皿に盛り付けておく。
- ② 白ねぎ、Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。①にかけて召しあがれ。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から切ると簡単にみじん切りができます。

明日の下準備 》》かじきバターソテー2切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

## かじきソテーの アリオリソースがけ

17分

サブ

## とろみまいたけスープ

5分



3日目

326kcal  
(1人分)

！淡泊な魚にはアリオリソースがおすすめ。にんにくのきいたさわやかな酸味のあるソースです。

### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『かじきソテーのアリオリソースがけ』

#### 材料

- 前日解凍 かじきバターソテー……………2切
- カラーピーマン……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/2
- にんにく……………1片
- ・オリーブオイル……………大さじ1

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1
  - ・サラダ油……………大さじ1
  - ・ケチャップ……………小さじ2
  - ・水……………小さじ1
  - ・ブラックペッパー……………適量

- B
- ・水……………大さじ2
  - ・酒……………大さじ1
  - ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ① 白ねぎは長さ5cmに切り、カラーピーマンは縦3等分に切る。にんにくはすりおろす。
- ② かじき添付のバター、①のにんにくを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。Aを加えて混ぜてアリオリソースを作る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱して解凍したかじき、カラーピーマン、白ねぎを焼く。かじきは両面に焼き色がつくように片面2分ずつ中火で焼いて先に取り出し、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンにBを加えてふたをし、中火で野菜を2分蒸し焼きにする。③の皿に盛り付け、②のアリオリソースをかけていただく。

### 『とろみまいたけスープ』

#### 材料

- まいたけスープ……………2食
- サラダフレーク……………1パック
- ・水……………320ml

#### 水溶き片栗粉

- 水溶き片栗粉
- ・水……………大さじ1
  - ・片栗粉……………小さじ1

#### 作り方

- ① サラダフレークは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、まいたけスープ、サラダフレークを入れたらすぐ火をとめる。
- ③ 水溶き片栗粉をかき混ぜながら加えて再び火をつけ、沸騰したらできあがり。

3月5回 2人分