



2人分

4月3回

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♪

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	若鶏手羽中ハーフ 前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		1袋
	枝豆がんと		6個	2個	全量
	あじの三枚おろし 前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	ウインナー	1袋	1袋		全量
	ふき		1袋		全量
	スプラウト			1パック	全量
青果	さつまいも	1/2袋	1/2袋		全量
	新たまねぎ	1/2個		1/2個	1個
	人参	1/2本		1/2本	1本
	きゅうり		2本		全量
	生姜			3片	3片
常温	完熟トマトのハヤシライスソース	2片			2片
	さんぴら風ごぼう飯の素		1瓶		全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・塩 ・片栗粉 ・和風だしの素
・マヨネーズ ・みそ ・かつお節

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗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

ぷるぷるたまごの ハヤシライス

18分

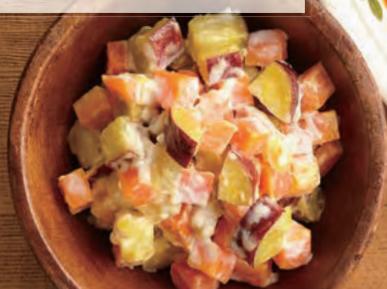
サブ

ころころさつまいも サラダ

15分

① 卵とマヨネーズを混ぜ合わせる時は、泡立て器を使うとよりgood!

② 卵の加熱時間を調整して、お好みで半熟にしても◎。



1日目

1006kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぷるぷるたまごのハヤシライス』

材料

- 完熟トマトのハヤシライスソース……………2片
- ウインナー……………1袋
- 新たまねぎ……………1/2個
- 水……………400ml
- 卵……………2個
- マヨネーズ……………大さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- ご飯……………茶碗2杯分

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。ウインナーは斜めに切り込みを入れる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を中火で炒める。たまねぎがしんなりしたら水を加えて沸騰したら弱中火で5分ほど煮込む。火をとめてルウを割り入れて溶かし、再び火をつけて弱火にかけてとろみがつくまで時々かき混ぜながら5分煮込む。
- ③耐熱ボウルに卵(1個)を溶き、マヨネーズ(大さじ1)を加えよく混ぜ合わせ、残りの卵を溶き入れ、残りのマヨネーズを加えてしっかり混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、かき混ぜてからさらに30秒加熱する。
- ④皿に温かいご飯、③、②を盛り付ける。



卵とマヨネーズを少しずつ加えて混ぜると、ダマにならずにきれいに混ぜられます。

『ころころさつまいもサラダ』

材料

- さつまいも……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- 水……………小さじ1
- A
 - ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・塩……………適量

作り方

- ①さつまいも、人参は幅1cmの角切りにする。さつまいもは5分水にさらしてアク抜きをする。
- ②耐熱皿にさつまいもを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。人参、水を加えてさらに2分加熱し粗熱をとる。
- ③②、Aを混ぜ合わせ器に盛り付ける。

明日の下準備 ※若鶏手羽中ハーフ1袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目
394kcal
(1人分)



メイン 香味野菜と食べる
あじの竜田揚げ 21分

サブ がんもの味噌汁 10分

! メインの香味野菜は、野菜から水分が出るので食べる直前に和えて。



段取りメモ

メインの①、②、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

『香味野菜と食べるあじの竜田揚げ』

- 材料
- 前日解凍 あじの三枚おろし..... 1袋
 - スプラウト..... 1パック
 - 人参..... 1/2本
 - 生姜..... 2片
 - 片栗粉..... 適量
 - サラダ油..... 大さじ2
- 作り方
- ① Aの生姜はすりおろす。保存袋に解凍したあじ、Aを入れて10分置く。
 - ② 人参、生姜は幅2mmの細切りにし、さっと水にさらして水気を切る。スプラウトはさっと水洗いする。
 - ③ 別の保存袋に片栗粉を入れ、汁気を切った①を入れる。全体に片栗粉がつくように混ぜる。
 - ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を片面2〜3分ずつ揚げ焼きにして皿に盛り付ける。
 - ⑤ ボウルにB、②を入れて和え、④の皿に盛り付ける。
- A
- 生姜..... 1片
 - しょうゆ..... 大さじ1+1/2
 - 酒..... 大さじ1
- B
- しょうゆ..... 大さじ1/2
 - 酢..... 小さじ1/2
 - 塩..... 少々

『がんもの味噌汁』

- 材料
- 枝豆がんも..... 2個
 - 新たまねぎ..... 1/2個
 - みそ..... 大さじ1
- 作り方
- ① 凍ったままの枝豆がんもは耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱して半解凍にし、粗熱がとれたら8等分に切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて沸騰させ、①を加えて3分煮込む。たまねぎが透き通ったら火をとめてみそを溶く。再び中火にかけ沸騰したらできあがり。
- A
- 水..... 400ml
 - 和風だしの素..... 小さじ1

2日目
819kcal
(1人分)



メイン 手羽とふきの
つゆだく煮 21分

サブ しましまきゅうりの
炒めもの 9分

! きんぴら風ごぼう飯の素のピリ辛をより楽しむなら、水を少なくしても◎。

! サブのきゅうりは食感を残す程度に炒めるのがおすすめ。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『手羽とふきのつゆだく煮』

- 材料
- 前日解凍 若鶏手羽中ハーフ..... 1袋
 - ふき..... 1袋
 - さつまいも..... 1/2袋
 - 枝豆がんも..... 6個
 - きんぴら風ごぼう飯の素..... 1瓶
 - 水..... 300ml
- 作り方
- ① さつまいもは幅1cmの輪切りにし、5分水にさらしてアク抜きをする。ふきはさっと水洗いして長さを半分にする。
 - ② 鍋にきんぴら風ごぼう飯の素、水を入れ加熱する。沸騰したら①、解凍した手羽中、凍ったままの枝豆がんもを加えて中火で10分煮込む。

『しましまきゅうりの炒めもの』

- 材料
- きゅうり..... 2本
 - ウインナー..... 1袋
 - サラダ油..... 小さじ1
 - かつお節..... 適量
- 作り方
- ① きゅうりは皮を縞目にむき、ひと口大の乱切りにする。ウインナーは斜め半分に切る。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーを焼き色がつくまで中火で炒める。きゅうりを加えてかるく炒め、Aを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。
 - ③ 皿に盛り付け、かつお節をかける。
- A
- 酒..... 大さじ1
 - しょうゆ..... 小さじ1/4
 - 塩..... 小さじ1/4