



・ 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♪



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	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
	枝豆がんも		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			2袋	全量
冷蔵	ウインナー	1袋	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	1/2袋	1/2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個		1個	2個
	人参	1本		1本	2本
	なす	1/2本		1/2本	1本
	きゅうり		2本		全量
	水菜		1袋		全量
	生姜			5片	5片
常温	完熟トマトのハヤシライスソース	3片			3片
	き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3杯分) ・卵(3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

メイン

ぷるぷるたまごの
ハヤシライス

19
分

サブ

ころころさつまいも
サラダ

16分

- ❗ 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!
- ❗ 卵の加熱時間を調整して、お好みで半熟にしても◎。



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……………3片
- ウインナー……………1袋
- 新たまねぎ……………1個
- なす……………1/2本
- ぶなしめじ……………1/2袋
- ・ 水……………500ml
- ・ 卵……………3個
- ・ マヨネーズ……………大さじ3
- ・ サラダ油……………大さじ2
- ・ ご飯……………茶碗3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。なすは幅1cmの輪切りにし、ぶなしめじは手でほぐす。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、残りも同様に溶いた卵(1個ずつ)、マヨネーズ(大さじ1ずつ)を加えて、しっかりと混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、かるく混ぜてからさらに1分加熱する。
 - 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。



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本
・水.....大さじ1/2
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ3
・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分半加熱し粗熱をとる。
- ③ ②、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



1日目
956kcal
(1人分)

メイン
サブ

手羽とふきのつゆだく煮

しましまきゅうりの炒めもの

22分
11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、和風だしの素を少なくしても◎。
- ！ 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。



2日目
595kcal
(1人分)

メイン
サブ

香味野菜と食べるあじの竜田揚げ

がんもの味噌汁

27分
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。



3日目
501kcal
(1人分)

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
 - 水菜..... 1袋
 - 枝豆がんも..... 6個
 - きんぴら風ごぼう飯の素..... 1瓶
- A
- ・ 水..... 400ml
 - ・ 和風だしの素..... 小さじ1

- 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切る。水菜は長さ4cmほどに切る。
 - ② 鍋にきんぴら風ごぼう飯の素、Aを入れ加熱する。沸騰したら①の水菜以外、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8分煮込む。水菜を加えてさらに3分ほど煮込んだらできあがり。

『しましまきゅうりの炒めもの』

- 材料
- きゅうり..... 2本
 - ぶなしめじ..... 1/2袋
 - ウインナー..... 1袋
 - ・ サラダ油..... 大さじ1/2
 - ・ かつお節..... 適量
- A
- ・ 酒..... 大さじ1+1/2
 - ・ 塩..... 小さじ1/3
 - ・ しょうゆ..... 小さじ1/3

- 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。ぶなしめじは手でほぐす。
 - 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。ぶなしめじを加え、しんなりするまで中火で2分ほど炒める。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。

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..... 2袋
 - スプラウト..... 1パック
 - 人参..... 1本
 - 生姜..... 3片
 - ・ 片栗粉..... 適量
 - ・ サラダ油..... 大さじ4
- A
- 生姜..... 2片
 - ・ しょうゆ..... 大さじ3
 - ・ 酒..... 大さじ2
- B
- ・ しょうゆ..... 大さじ1
 - ・ 酢..... 小さじ1
 - ・ 塩..... 少々

- 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(大さじ2)を中火で熱し、③の半量を入れ、片面2～3分ずつ揚げ焼きにして皿に盛り付ける。残りも同様に調理する。
 - ⑤ ボウルにB、②を入れて和え、④の皿に盛り付ける。

『がんもの味噌汁』

- 材料
- 枝豆がんも..... 2個
 - 新たまねぎ..... 1個
 - なす..... 1/2本
 - ・ みそ..... 大さじ1+1/2
- A
- ・ 水..... 600ml
 - ・ 和風だしの素..... 大さじ1/2

- 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。なすは幅1cmのいちょう切りにする。
 - 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。