

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
こうあきえ
高明恵さん

同志社女子大学食物栄養科卒業後、アシスタントを経てフードコーディネーターとして独立。食全般のスタイリングを手がけ、雑誌・広告の撮影にも携わる。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量	
冷凍	大きなエビのチリソース煮	2袋			全量	
	衣サクサクやわらかとんかつ		3枚		全量	
	金目鯛煮付け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量	
冷蔵	木綿豆腐	1パック			全量	
	ハーフベーコン		1パック	2パック	3パック	
青果	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量	
	なす	2本			全量	
	チンゲン菜	1/2袋		1/2袋	全量	
	生姜	1片		1片	2片	
	新たまねぎ		1/2個	1+1/2個	2個	
	えんどう豆 初日にさやから取り出して保存袋で 冷蔵庫へ		1/3袋	2/3袋	全量	
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ			1/2	1/2	全量
	常温	スイートコーン(ドライパック)		1パック		全量
	おうちでカンタン! キッシュ用ソース		1袋		全量	

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 ・しょうゆ ・塩
 ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・中華スープの素
 ・ウスターソース ・ケチャップ

ご自宅で用意する食材
 ・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 **とろっとエビチリ豆腐** 15分

サブ **なすのレンジオイル蒸し** 16分

！サブは、最後にラップをして余熱でなすをしんなりさせて味をなじませるのがポイント。たっぷり作れるので冷蔵庫で冷やして次の日でもおいしい。



1日目 367kcal (1人分)

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

『とろっとエビチリ豆腐』

- 材料**
- 大きなエビのチリソース煮.....2袋
 - 木綿豆腐.....1パック
 - チンゲン菜.....1/2袋
 - ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・塩.....適量
- A
- ・水.....100ml
 - ・中華スープの素.....小さじ1

作り方

- 凍ったままのエビのチリソース煮は包材通りに湯せんする。
- チンゲン菜はくし切りにする。鍋にお湯を沸かして塩、チンゲン菜を入れて中火で1分ゆで、ざるに上げる。粗熱がとれたら水気を切って皿に盛り付ける。豆腐は幅3cmの角切りにする。
- 鍋にA、豆腐を入れて中火にかけ、沸騰したら弱〜中火にして時々豆腐をひっくり返しながら3分加熱する。①を加えて混ぜ、グツグツしたら弱火でさらに2分煮込む。
- しょうゆを加え、ひと混ぜしたら②の皿に盛り付けてできあがり。



チンゲン菜は根元をつけたままくし切りにします。

『なすのレンジオイル蒸し』

- 材料**
- なす.....2本
 - ミニトマト.....1/2袋
 - 生姜.....1片
 - ・ごま油.....大さじ3
 - ・中華スープの素.....大さじ1/2
 - ・塩.....ふたつまみ
 - ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- なすは長さを3等分に切って食べやすい大きさのくし切りにし、ミニトマトは半分に切る。生姜はすりおろす。
- 耐熱容器になす、生姜、ごま油を入れてひと混ぜし、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 中華スープの素を加えてひと混ぜし、再びラップをして2分半加熱する。
- ミニトマトを加えて塩・ブラックペッパーで味を調え、ラップをして味をなじませる。粗熱がとれたらできあがり。

メイン **新たまねぎのおろしデミソースカツ** 19分

サブ **スイートキッシュ -Thank you mother-** 21分

- ！母の日クッキング♪えんどう豆をさやかに取り出すのは、お子さんと一緒に！
- ！ウスターソースはとんかつソースやお好みソースで代用OK。



2日目
484kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを仕上げる

『新たまねぎのおろしデミソースカツ』

- 材料
- 衣サクサクやわらかとんかつ.....3枚
 - 新たまねぎ.....1/2個
 - ミニトマト.....1/2袋
 - キャベツ※.....1/2
 - ・水.....大さじ4
 - ・サラダ油.....適量
- A
- ・ケチャップ.....大さじ4
 - ・ウスターソース.....大さじ4
 - ・水.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①キャベツは千切りにして5分ほど水にさらし、水気を切る。ミニトマトは半分に切る。キャベツとトマトは皿に盛り付ける。たまねぎはすりおろす。
 - ②鍋にたまねぎ、水を入れて中火で2分ほど水気がなくなるまで混ぜながら加熱する。Aを加えてひと煮立ちさせソースを作る。
 - ③別の鍋にサラダ油を熱して凍ったままのとんかつを包材通りに揚げ、①の皿に盛り付けて②をかけていただく。

『スイートキッシュ -Thank you mother-』

- 材料
- おうちでカンタン！キッシュ用ソース.....1袋
 - スイートコーン(ドライパック).....1パック
 - ハーフベーコン.....1パック
 - えんどう豆.....1/3袋
 - ・卵.....2個
 - ・オリーブオイル.....適量
- A
- ・水.....150ml
 - ・塩.....小さじ1/3

- 作り方
- ①えんどう豆はさやかに取り出す。鍋にえんどう豆、Aを入れて沸騰したら弱火で3分加熱し、ざるに上げて粗熱をとる。ハーフベーコンは幅1cmに切る。
 - ②ボウルに卵を溶き、キッシュ用ソース、コーン、①を加えて混ぜる。耐熱容器の底にオリーブオイルを塗り、混ぜ合わせたキッシュソースを入れる。
 - ③オーブントースターで約12分加熱する。途中で爪楊枝を刺してキッシュソースがつかなければできあがり。



えんどう豆は、さやのおしり側の筋を押し込むと、さやが割れて豆が取り出しやすくなります。

明日の下準備 ▶▶▶ 金目鯛煮付けは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **金目鯛とえんどう豆の煮付け** 15分

サブ **キャベツとベーコンの和風さっと炒め** 10分

- ！メインの野菜は加熱する前に塩をふることで、野菜本来の甘みを引き出します。下味にもなって一石二鳥！
- ！サブはたくさんできるので、次の日のお弁当にも◎。



3日目
454kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『金目鯛とえんどう豆の煮付け』

- 材料
- 前日解凍 金目鯛煮付け.....2袋
 - えんどう豆.....2/3袋
 - 生姜.....1片
 - 新たまねぎ.....1+1/2個
 - ・塩.....ふたつまみ
- A
- ・水.....150ml
 - ・塩.....小さじ1/3

- 作り方
- ①えんどう豆はさやかに取り出す。鍋にえんどう豆、Aを入れて、沸騰したら弱火で3分加熱し、ざるに上げて粗熱をとる。
 - ②たまねぎは芯はとらずに繊維に沿って食べやすい大ききのくし切りにする。耐熱容器に入れて塩をふりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。生姜は千切りにする。
 - ③鍋に①、②、解凍した金目鯛を汁ごと入れて中火にかけ、グツグツしたらふたをして弱〜中火で2分煮込む。

『キャベツとベーコンの和風さっと炒め』

- 材料
- ハーフベーコン.....2パック
 - チンゲン菜.....1/2袋
 - キャベツ※.....1/2
 - ・ごま油.....大さじ1
 - ・和風だしの素.....小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2
 - ・塩.....ひとつまみ
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①キャベツ、チンゲン菜は食べやすい大ききのざく切りにし、チンゲン菜は茎と葉を分けて置いておく。ハーフベーコンは幅2cmに切る。
 - ②フライパンにごま油を熱し、キャベツ、チンゲン菜の茎、ハーフベーコンを入れて塩をふり、強火でさっと炒める。
 - ③全体がしんなりしたら中火にし、チンゲン菜の葉、和風だしの素を加えて2分ほど炒める。しょうゆを加えてさっとひと混ぜしたらできあがり。