



2人分

6月1回

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。

# 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 | ふっくらジューシーチーズ入り生ハンバーグ             | 2個     |      |       | 全量   |
|    | きはだまぐろの切り落とし                     |        | 1袋   |       | 全量   |
|    | 北海道のとろろ芋                         |        | 2袋   |       | 2袋   |
|    | 国産豚切落とし(バラ)<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 |        |      | 200g  | 全量   |
| 冷蔵 | 蒲さし                              |        | 1本   |       | 全量   |
|    | エリンギ                             |        |      | 1袋    | 全量   |
| 青果 | じゃがいも                            | 2個     | 2個   |       | 4個   |
|    | ブロッコリー                           | 芯 1株分  |      | 房 1株分 | 全量   |
|    | アスパラ                             | 1/2袋   |      | 1/2袋  | 全量   |
|    | 人参                               | 1+1/2本 |      | 1/2本  | 2本   |
|    | 青ねぎ                              |        | 2/3袋 | 1/3袋  | 全量   |
| 常温 | カレーピーマン                          |        | 1/2袋 | 1/2袋  | 全量   |
|    | 瀬戸内産レモンのドレッシング                   | 大さじ3   |      | 大さじ3  | 大さじ6 |

## 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 ・みりん ・砂糖  
・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・マヨネーズ  
・ケチャップ ・顆粒コンソメ ・ごま ・一味(お好み)

## ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分)

●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

## チーズインハンバーグと ポテマヨグラタン

26分

サブ

## レモン香る 初夏のキャロットラペ

16分

- ！グラタンはアルミホイルをお皿型に作って焼いてもOK。
- ！サブは冷蔵庫で冷やすと、より爽やかな味わいになりますよ。
- ！サブはたくさんできるので次の日のお弁当にも◎。

### 段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①で下準備→  
メインのグラタン、ハンバーグを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『チーズインハンバーグとポテマヨグラタン』

### 材料

●ふっくらジューシーチーズ入り  
生ハンバーグ……………2個  
●じゃがいも……………2個  
●アスパラ……………1/2袋  
・サラダ油……………小さじ1  
・マヨネーズ……………適量  
・塩……………適量  
・ブラックペッパー……………適量

A

・ケチャップ……………大さじ1+1/2  
・しょうゆ……………大さじ1  
・みりん……………大さじ1

### 作り方

- 凍ったままの生ハンバーグは包材通りに流水解凍する。
- じゃがいもは皮をむいて幅1cmの輪切りにし、アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さを4等分に切る。
- じゃがいもはさっと水洗いし耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。アスパラを加えて再びラップをし、さらに1分加熱する。熱いうちに塩・ブラックペッパーをふって混ぜる。
- 耐熱皿に③を1/2量ずつ入れてマヨネーズをかけてトースターに入れ、表面にかかるくげ目がつくまで5分ほど焼く。
- フライパンにサラダ油を熱し、①を包材通りに焼いて皿に盛り付ける。
- 肉汁は拭きとらずに同じフライパンにAを入れ、弱火で煮詰めてソースを作る。
- ⑤の皿に④をのせハンバーグに⑥をかける。

## 『レモン香る初夏のキャロットラペ』

### 材料

●瀬戸内産レモンのドレッシング……………大さじ3  
●ブロッコリーの芯……………1株分  
●人参……………1+1/2本  
・塩……………ひとつまみ+適量  
・ブラックペッパー……………適量

A

・オリーブオイル……………大さじ1  
・砂糖……………小さじ1/2

### 作り方

- 人参は幅2mmの千切りにし、塩(ひとつまみ)をもみ込んで10分置き、キッチンペーパーで水気をとる。ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅3mmの千切りにする。
- ブロッコリーは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ボウルにレモンドレッシング、①、②、Aを入れて混ぜ合わせ、塩・ブラックペッパーで味を調える。

1日目

596kcal  
(1人分)



メイン

ねぎとまぐろの  
とろろ丼

26分

サブ

じゃがいもと  
かまぼこの旨塩炒め

12分

！

とろろはしっかり解凍し、まぐろは半解凍  
だけでもOK。

！

ごま油を効かせた漬けだれで、香りのよ  
い食欲そそるまぐろ丼のできあがり！

！

サブのじゃがいもはしっかり水洗いすると  
シャキシャキ食感に仕上がります。

2日目

700kcal  
(1人分)

メイン

豚肉とカラフル野菜の  
レモン炒め

16分

サブ

にんじん色の  
うまみたっぷりスープ

13分

！

レモンの酸味が好きな方はドレッシングの  
量を足して爽やかさをさらにプラス！

！

サブの人参をオリーブオイルで炒めること  
で、うまみたっぷりのスープになりますよ。

3日目

579kcal  
(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→メインの③を漬けている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ねぎとまぐろのとろろ丼』

材料

●きはだまぐろの切り落とし……………1袋

●北海道のとろろ芋……………2袋

●青ねぎ……………2/3袋

・ご飯……………丼2杯分

A

・しょうゆ……………大さじ1+1/2

・みりん……………大さじ1

・ごま油……………大さじ1

作り方

①凍ったままのまぐろ、とろろは15分流水解凍する。

②青ねぎは幅3mmの小口切りにする。

③ボウルにAを混ぜて漬けだれを作り、①のまぐろ、②を入れてかるく混ぜ、10分置く。

④温かいご飯の上に③を盛り付け、解凍したとろろをかける。

『じゃがいもとかまぼこの旨塩炒め』

材料

●蒲さし……………1本

●じゃがいも……………2個

●カラーピーマン……………1/2袋

・ごま油……………小さじ2

・ごま……………適量

・一味……………お好み

A

・中華スープの素……………小さじ1

・しょうゆ……………小さじ1

・塩……………適量

作り方

①じゃがいもは皮をむいて幅3mmの千切りにして水洗いし、水気を切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにし、蒲さしも幅5mmの細切りにする。

②フライパンにごま油を熱し、中火でじゃがいもを炒め、透明になってしんなりしたらカラーピーマン、蒲さし、Aを加えて中火でさっと炒める。仕上げにごま、お好みで一味をふる。

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→メインを仕上げる

『豚肉とカラフル野菜のレモン炒め』

材料

●前日解凍 国産豚切落とし(バラ)……………200g

●瀬戸内産レモンのドレッシング……………大さじ3

●ブロッコリーの房……………1株分

●カラーピーマン……………1/2袋

●エリンギ……………1袋

●青ねぎ……………1/3袋

・しょうゆ……………大さじ1/2

・オリーブオイル……………小さじ2

・塩……………ふたつまみ

・ブラックペッパー……………適量

A

・塩……………適量

・こしょう……………適量

作り方

①ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。カラーピーマン、エリンギは乱切りにし、青ねぎは長さ4cmに切る。解凍した豚肉はAをふって下味をつける。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、ブロッコリー、カラーピーマン、エリンギ、塩を入れて中火で炒める。

③全体がしんなりしたらフライパンの脇に寄せ、豚肉を加える。色が変わったら中火のまま、青ねぎ、レモンドレッシングを加えてさっと炒め合わせる。しょうゆを加えてかるく混ぜ、仕上げにブラックペッパーをふる。

『にんじん色のうまみたっぷりスープ』

材料

●人参……………1/2本

●アスパラ……………1/2袋

・オリーブオイル……………小さじ1

・塩……………適量

A

・水……………400ml

・顆粒コンソメ……………小さじ2

作り方

①人参はピーラーでリボン状に長くむく。アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ5cmの斜め切りにする。

②鍋にオリーブオイルを熱し人参を入れて中火でさっと炒め、Aを加える。沸騰したらアスパラを加えて中火にし、全体がしんなりしたら塩で味を調える。

明日の下準備 国産豚切落とし(バラ)は冷蔵庫に移して解凍しておく

6月1回 2人分