

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投稿してみてください。



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	ふっくらジューシーチーズ入り生ハンバーグ	3個			全量
	きはだまぐろの切り落とし		2袋		全量
	北海道のとろろ芋		3袋		3袋
	国産豚バラうす切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
	十勝のいんげん		1/3袋	1/3袋	2/3袋
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
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	青ねぎ		2/3袋	1/3袋	全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	瀬戸内産レモンのドレッシング	大さじ3		大さじ4	大さじ7

- 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3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



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

- ① グラタンはアルミホイルをお皿型に作って焼いてもOK。
- ① 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。
- ① サブはたくさんできるので次の日のお弁当にも◎。



1日目 515kcal (1人分)

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..... 3個
 - じゃがいも..... 2個
 - アスパラ..... 1/2袋
 - ミニトマト..... 1/2袋
 - サラダ油..... 大さじ1/2
 - 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2
 - ・しょうゆ..... 大さじ1+1/2
 - ・みりん..... 大さじ1+1/2

- 作り方**
- ①凍ったままの生ハンバーグは包材通りに流水解凍する。
 - ②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。ミニトマトは半分に切り、皿に盛り付ける。
 - ③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。
 - ④耐熱皿に③を1/3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。
 - ⑤フライパンにサラダ油を熱し、①を包材通りに焼いて②の皿に盛り付ける。
 - ⑥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。
 - ⑦⑤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**
- ①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。
 - ②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。
 - ③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。

メイン

ねぎとまぐろの とろろ丼

29分

サブ

じゃがいもと かまぼこの旨塩炒め

17分

- ！とろろはしっかり解凍し、まぐろは半解凍ほども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

702kcal
(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

18分

- ！レモンの酸味が好きな方は追いで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

548kcal
(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..... 2袋
 - 北海道のとろろ芋..... 3袋
 - 青ねぎ..... 2/3袋
 - ・ご飯..... 丼3杯分
- A
- ・しょうゆ..... 大さじ3
 - ・みりん..... 大さじ2
 - ・ごま油..... 大さじ2

- 作り方
- ①凍ったままのまぐろ、とろろは18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
 - 十勝のいんげん..... 1/3袋
 - ・ごま油..... 大さじ1
 - ・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凍ったままのいんげんは常温に戻し長さを半分に切る。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、いんげん、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 国産豚バラうす切り..... 300g
 - 瀬戸内産レモンのドレッシング..... 大さじ4
 - 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
 - ミニトマト..... 1/2袋
 - ・しょうゆ..... 小さじ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する。青ねぎは長さ4cmに切り、ミニトマトは半分に切る。解凍した豚肉は長さを3等分に切り、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、ミニトマト、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
 - 十勝のいんげん..... 1/3袋
 - ・オリーブオイル..... 小さじ1
 - ・塩..... 適量
- A
- ・水..... 600ml
 - ・顆粒コンソメ..... 大さじ1

- 作り方
- ①凍ったままのいんげんは常温に戻し長さ1cmに切る。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、いんげんを加えて中火にし、全体がしんなりしたら塩で味を調える。