



2人分

6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	きざみうなぎの蒲焼	2パック			2パック
	国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	いかのつぼ抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1/3袋	2/3袋	全量
冷蔵	絹とうふ	1個		2個	全量
青果	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	みょうが	1/2袋		1/2袋	全量
	なす		2本		全量
	じゃがいも		1個	1個	2個
常温	おろしにんにく		小さじ1	小さじ1	小さじ2

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・小麦粉 ・和風だしの素 ・ウスターソース
・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ ・ごま

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼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

うなぎの卵とじ丼

11分

サブ

きれいいろみそ汁

13分

1日目

630kcal
(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

『うなぎの卵とじ丼』

材料

- きざみうなぎの蒲焼 2パック
- 青ねぎ 1/3袋
- 卵 2個
- ご飯 丼2杯分

- A
- ・水 100ml
 - ・和風だしの素 小さじ1
 - ・しょうゆ 小さじ2
 - ・酒 小さじ1

作り方

- 凍ったままのきざみうなぎの蒲焼を包材通りに温める。
- 青ねぎは幅5mmの小口切りにする。卵は溶いておく。
- 鍋にAを入れて中火で煮立たせ、①を加えて1分ほど煮る。溶き卵をまわし入れ、卵が半熟になるまで煮て火をとめる。
- 丼に温かいご飯を盛り、③を1/2量ずつのせて青ねぎを散らす。

『きれいいろみそ汁』

材料

- 絹とうふ 1個
- オクラ 1/2袋
- みょうが 1/2袋
- みそ 大さじ1

- A
- ・水 400ml
 - ・和風だしの素 小さじ1

作り方

- オクラはがくをむいて幅5mmの輪切り、みょうがは幅5mmの輪切りにする。とうふは水気を切る。
- 鍋にAを入れて加熱し、沸騰したらオクラを加えて中火で3分煮込む。
- とうふをスプーンですくいながら②に加え、沸騰したら火をとめてみそを溶き入れる。再び強火にかけて沸騰したらみょうがを入れてできあがり。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられます。

明日の下準備 ≫ 国産牛すき焼用(モモ)、いかのつぼ抜き1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

なすの牛肉巻き

24分

サブ

いかとじゃがいもの焦がしにんにく

15分

！メインのウスターソースがない時はケチャップを大さじ3、しょうゆを大さじ1にしてもOK。トンカツソースでもいいですよ。



2日目
469kcal
(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→サブを仕上げる

『なすの牛肉巻き』

材料

- 前日解凍 国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き)…200g
 - なす……………2本
 - 国産牛すき焼用(モモ)添付の牛脂……………1個
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量
 - 小麦粉……………適量
- A
- 水……………大さじ1
 - ケチャップ……………大さじ1
 - ウスターソース……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - 砂糖……………小さじ1

作り方

- ① なすは横に半分に切り、縦に食べやすい大きさに切る。水に5分さらしてアクをぬく。
- ② 解凍した牛肉は巻きやすい大きさに切って広げる。上に水気を切ったなすをおき、きつめに巻く。すべて巻いたら塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンに牛肉添付の牛脂を中火で熱し、溶けたら②を巻き終わりを下にして並べる。転がしながら3分ほど焼いたら、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ④ Aを加え煮汁がとろっとするまで中火で煮からめる。



いかは開いてから短冊切りにする。



おろしにんにくは切り込みを埋めるように塗り込みます。

『いかとじゃがいもの焦がしにんにく』

材料

- 前日解凍 いかのつぼ抜き……………1/3袋
- じゃがいも……………1個
- 青ねぎ……………1/3袋
- おろしにんにく……………小さじ1
- オリーブオイル……………適量
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

作り方

- ① じゃがいもは皮つきのままよく水洗いし、ラップに包んで電子レンジ(600W)で2分半加熱する。青ねぎは幅5mmの小口切りにする。解凍したいかのつぼ抜きはさっと水洗いし、水気をよく拭いて開き、幅1cmの短冊切りにする。
- ② じゃがいもの粗熱がとれたらラップをはずして十字に切り込みを入れ、おろしにんにくを塗り込む。耐熱皿にじゃがいも、いかを入れて塩・こしょうをふる。オリーブオイルを全体にかけ、トースターで全体にこんがり色がつくまで5分ほど焼く。皿に盛り付けて、仕上げに青ねぎを散らす。

明日の下準備 》》 いかのつぼ抜き2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

いかベジ マヨガーリック炒め

16分

サブ

塩ごまやっこ

5分

！メインのマヨネーズは油が溶けきらないように、必ず火をとめてから加えてください。
！サブのみょうがは水にさらすと苦みがやわらぎますよ。



3日目
407kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『いかベジマヨガーリック炒め』

材料

- 前日解凍 いかのつぼ抜き……………2/3袋
 - オクラ……………1/2袋
 - じゃがいも……………1個
 - おろしにんにく……………小さじ1
 - マヨネーズ……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ1
- A
- しょうゆ……………小さじ1
 - みりん……………小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて幅1cmのくし切りにする。オクラはがくをむいて斜め半分に切る。解凍したいかのつぼ抜きはさっと水洗いし、水気をよく拭いて幅1cmの輪切りにする。
- ② じゃがい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1分半加熱する。
- ③ フライパンにサラダ油、おろしにんにくを入れて強火で熱し、香りがたったら中火にして②、オクラを2分ほど炒める。いかを加えて色が変わったなら、Aを加えて火をとめる。マヨネーズを加え、さっと混ぜ合わせる。

『塩ごまやっこ』

材料

- 絹とうふ……………2個
- 青ねぎ……………1/3袋
- みょうが……………1/2袋
- ごま油……………大さじ1
- 塩……………適量
- ごま……………適量

作り方

- ① とうふは水気を切り4等分にし、器に盛り付ける。青ねぎは幅5mmの小口切りにする。みょうがは縦に幅3mmのうす切りにし、30秒ほど水にさらして水気を切る。
- ② ①のとうふの上に青ねぎ、みょうがを1/2量ずつ盛り付ける。塩、ごまを指ですりつぶしながらふり、仕上げにごま油を1/2量ずつかける。

6月3回 2人分