

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	きざみうなぎの蒲焼	3パック			全量
	北海道産牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		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
	天然むきえび			1袋	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	1個		3個	全量
	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
青果	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
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	じゃがいも		2個	1個	3個
常温	おろしにんにく		大さじ1/2	大さじ1/2	大さじ1



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♪

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

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
615kcal (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3パック
 ●青ねぎ1/3袋
 ●卵3個
 ●ご飯丼3杯分

作り方
 ①凍ったままのきざみうなぎの蒲焼を包材通りに温める。
 ②青ねぎは幅5mmの小口切りにする。卵は溶いておく。
 ③鍋にAを入れ中火で煮立たせ、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。
 ④丼に温かいご飯を盛り、③を1/3量ずつのせて青ねぎを散らす。

A
 ・水150ml
 ・和風だしの素大さじ1/2
 ・しょうゆ大さじ1
 ・酒大さじ1/2

『きれいいろみそ汁』

材料
 ●絹ごし豆腐1個
 ●オクラ1/2袋
 ●みょうが1/2袋
 ●みそ大さじ1+1/2

作り方
 ①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。豆腐は水気を切る。
 ②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。
 ③豆腐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。

A
 ・水600ml
 ・和風だしの素大さじ1/2



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられます。

明日の下準備 ※北海道産牛こまぎれ、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 なすとピーマンの牛肉巻き

24分

サブ いかとじゃがいもの焦がしにんにく

16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4、しょうゆを大さじ1+1/2にしてもOK。トンカツソースでもいけます。



2日目 605kcal (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

『なすとピーマンの牛肉巻き』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ ……300g
 - なす ……2本
 - ピーマン ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ2
 - 塩 ……適量
 - こしょう ……適量
 - 小麦粉 ……適量
- A
- 水 ……大さじ1+1/2
 - ケチャップ ……大さじ1+1/2
 - ウスターソース ……大さじ1+1/2
 - しょうゆ ……大さじ1/2
 - 砂糖 ……大さじ1/2

- 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。ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
 - ② 解凍した牛肉を巻きやすいように少しずつずらしながら重ねて並べる。上に水気を切ったなすとピーマンをおき、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 フライパンにサラダ油を中火で熱し、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 ……2個
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - おろしにんにく ……大さじ1/2
 - 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、1個ずつラップに包んで電子レンジ(600W)で3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。

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

7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。
！サブのオクラは加熱時に破裂しないように、つまようじで穴をあけると◎。



3日目 408kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②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
 - 天然むきえび ……1袋
 - ピーマン ……1/2袋
 - じゃがいも ……1個
 - おろしにんにく ……大さじ1/2
 - マヨネーズ ……大さじ3
 - サラダ油 ……大さじ1+1/2
- A
- しょうゆ ……大さじ1/2
 - みりん ……大さじ1/2

- 作り方
- ① 凍ったままのむきえびは包材通りに解凍して水気を拭く。
 - ② じゃがいもは皮をむいて幅1cmのくし切りにする。ピーマンは乱切りにする。解凍したいかのつぼ抜きはさっと水洗いし、水気をよく拭いて幅1cmの輪切りにする。
 - ③ 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。
 - ④ 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③、ピーマンを2分ほど炒める。①、いかを加えて色が変わったら、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
- 絹ごし豆腐 ……3個
 - 青ねぎ ……1/3袋
 - みょうが ……1/2袋
 - オクラ ……1/2袋
 - ごま油 ……大さじ1+1/2
 - 塩 ……適量
 - ごま ……適量

- 作り方
- ① 豆腐は水気を切り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 オクラはがくをむき、つまようじで数ヶ所穴をあけ、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。粗熱がとれたら、幅5mmの輪切りにする。
 - ③ ①の豆腐の上に青ねぎ、みょうが、②を1/3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1/3量ずつかける。