

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
かわい あすか
河合 明日香さん

辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	豚肩ロース包み焼き	15個			15個
	わら焼きかつおタタキ(たれ付き)		2パック		全量
	国産鶏せせり塩焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	温泉たまご(だし付き)	1個	3個		全量
	ロースハム	2パック		1パック	全量
	きくらげ	1/2袋		1/2袋	全量
	国産大豆で作った揚げだし豆腐(たれ付き)		4個		全量
青果	たまねぎ	1/4個	1/2個	1/4個	1個
	きゅうり	1本	1本		全量
	生姜	2片		2片	4片
	アスパラ	1/2袋		1/2袋	全量
	トマト		1個	1個	2個
	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
常温	早ゆでサラダマカロニ	3/4袋			3/4袋

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 ・酢 ・砂糖
- ・塩 ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・マヨネーズ
- ・顆粒コンソメ ・ごま

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

余った温泉たまご添付のだしは…

温泉たまご添付のだしと卵をよくかき混ぜて焼けば、味がしっかり決まる「だし巻き」が簡単にできますよ。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 豚の包み焼き
ジンジャーオニオンソース 22分

サブ とろ玉マカロニ 12分

！いつものマカロニサラダに温泉たまごを入れるだけで濃厚な味わいに！



1日目
645kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚の包み焼きジンジャーオニオンソース』

- 材料
- 豚肩ロース包み焼き…………… 15個
 - もやし…………… 1袋
 - きくらげ…………… 1/2袋
 - たまねぎ…………… 1/4個
 - 生姜…………… 2片
 - ・サラダ油…………… 少々
 - ・塩…………… 小さじ1

作り方

- ①もやしはさっと水洗いする。きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにする。もやし、きくらげを耐熱容器に入れて塩をふって混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。皿全体に広げて盛り付ける。
- ②たまねぎ、生姜はすりおろして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。Aと混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③フライパンにサラダ油を熱して凍ったままの包み焼きを包材通りに焼く。一度に焼けない時は2回に分けて焼く。①の上に盛り付けて②をかける。

- A
- ・酢…………… 大さじ2+1/2
 - ・しょうゆ…………… 大さじ3

『とろ玉マカロニ』

- 材料
- 早ゆでサラダマカロニ…………… 3/4袋
 - きゅうり…………… 1本
 - ロースハム…………… 2パック
 - アスパラ…………… 1/2袋
 - 温泉たまご(だし付き)…………… 1個
 - ・塩…………… 適量

作り方

- ①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1cmに切る。鍋にお湯を沸かして塩を入れ、マカロニを3分ゆで、アスパラを加えてさらに1分ゆでたらざるに上げて水気を切る。
- ②きゅうりは幅2mmの輪切りにし、ロースハムは半分に切って幅1cmに切る。
- ③ボウルに①、②、A、温泉たまごを割り入れて混ぜ合わせる。

- A
- 温泉たまご添付のだし…………… 1袋
 - ・マヨネーズ…………… 大さじ2+1/2



メイン トマトサルサでさっぱり!
かつおのたたき 13分

サブ 揚げ出し豆腐の
コンソメスープ 10分

! メインのかつおのたたきのたれを使って、食べやすいサルサソースにしました。野菜と一緒にたくさんとれて彩りもgood!

2日目 374kcal (1人分)



メイン せせりの
チンジャオ風炒め 15分

サブ トマハム
チャイナサラダ 10分

! メインの野菜は火が通りすぎないようにさっと炒めると、シャキシャキ食感が楽しめますよ。

3日目 300kcal (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

『トマトサルサでさっぱり! かつおのたたき』

- 材料
- わら焼きかつおたたき(たれ付き) …… 2パック
 - トマト …… 1個
 - ピーマン …… 1/3袋
 - きゅうり …… 1本
 - たまねぎ …… 1/4個
- A ● わら焼きかつおたたき添付のたれ …… 2袋
- 酢 …… 大さじ1
 - オリーブオイル …… 大さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1

- 作り方
- ① 凍ったままのかつおは包材通りに流水で半解凍にし、食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。
 - ② トマトは幅8mmの角切りにし、ピーマン、たまねぎ、きゅうりは粗みじん切りにしてボウルに入れる。
 - ③ ②にAを加えて混ぜ合わせてソースを作る。①に添えてできあがり。

『揚げ出し豆腐のコンソメスープ』

- 材料
- 国産大豆で作った揚げだし豆腐(たれ付き) …… 4個
 - たまねぎ …… 1/4個
 - 温泉たまご(だし付き) …… 3個
 - サラダ油 …… 小さじ1
 - ブラックペッパー …… 適量
- A ● 国産大豆で作った揚げだし豆腐添付のたれ …… 1袋
- 水 …… 600ml
 - 顆粒コンソメ …… 大さじ1

- 作り方
- ① たまねぎは食べやすい大きさのくし切りにする。揚げだし豆腐は3等分ずつに切る。
 - ② 鍋にサラダ油を熱し、中火でたまねぎを炒める。しんなりしたらA、揚げだし豆腐を加える。中火のまま沸騰したら温泉たまごを割り入れ、さらに1分ほど煮る。器に盛り付けて、仕上げにブラックペッパーをふる。

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『せせりのチンジャオ風炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産鶏せせり塩焼用 …… 2袋
 - ピーマン …… 2/3袋
 - きくらげ …… 1/2袋
 - アスパラ …… 1/2袋
 - ごま油 …… 大さじ1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1/2

- 作り方
- ① ピーマンは縦に幅5mmの細切りにし、きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにする。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3cmの斜め切りにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、解凍したせせりを包材通りに加熱する。火が通ったらアスパラを入れて中火で1分ほど炒め、ピーマン、きくらげを加えて、さらに1分ほどさっと炒める。
 - ③ 仕上げに鍋肌からしょうゆをまわし入れ、中火でさっと炒め合わせる。

『トマハムチャイナサラダ』

- 材料
- トマト …… 1個
 - たまねぎ …… 1/4個
 - ロースハム …… 1パック
 - 生姜 …… 2片
- A ● 中華スープの素 …… 小さじ1
- 塩 …… 小さじ1/2
 - ごま油 …… 小さじ2
 - ごま …… 小さじ1

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmの細切りにして、5分ほど水にさらす。
 - ② ロースハムは半分は切って幅5mmに切り、生姜は幅1mmの細切りにする。トマトは乱切りにする。
 - ③ ボウルに水気をしぼった①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。