

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
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	骨取りさばの味噌煮	1袋			全量
	国産豚こま切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		全量
	国産合挽きミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	300g
冷蔵	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	白あえベース			1袋	全量
青果	スナップえんどう 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3	1/3	1/3	全量
	ブロッコリー 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	房 1/2株分	房 1/2株分 芯 1株分		全量
	カラピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	生姜	1片		1+1/2片	2+1/2片
	れんこん		1袋		全量
	ズッキーニ		1/2本	1/2本	全量
	キャベツ			1玉	全量
常温	松山あげ	1/2袋	1/2袋		全量

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
- ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素
- ・中華スープの素 ・ケチャップ ・みそ ・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

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 煮魚とカラフルだしマリネ

11分

サブ 焼きえんどうとおあげのすりおろしみそ汁

18分

① サブのスナップえんどうと松山あげに焼き色をつけると、香ばしくていつもとひと味違うおみそ汁に。



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

『煮魚とカラフルだしマリネ』

材料

- 骨取りさばの味噌煮 1袋
- カラピーマン 1/2袋
- ブロッコリーの房 1/2株分
- サラダフレーク 1パック
- 酒 大さじ1/2

- A
- ・和風だしの素 小さじ1/2
 - ・しょうゆ 小さじ1/2
 - ・サラダ油 小さじ1
 - ・ブラックペッパー 適量

※ブロッコリーの芯は2日目に使用します。

作り方

- 凍ったままのさばの味噌煮は包材通りに加熱する。
- カラピーマンは乱切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- ②を耐熱皿に入れ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。水気を切ってボウルに入れてAを加え、サラダフレークを手でほぐしながら加えて混ぜ合わせる。
- 皿に①を盛り付け、③を添える。

『焼きえんどうとおあげのすりおろしみそ汁』

材料

- 松山あげ 1/2袋
- スナップえんどう※ 1/3
- 生姜 1片
- みそ 大さじ2+1/2

- A
- ・水 600ml
 - ・和風だしの素 大さじ1/2

※スナップえんどうの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- スナップえんどうは筋をとる。生姜はすりおろす。
- アルミホイルの上にスナップえんどう、松山あげを重ねるように並べ、トースターで焼く。松山あげは時々見ながら1分ほど取り出し、スナップえんどうは焼き色がつくまでさらに5分ほど焼く。
- 鍋に生姜、Aを入れ強火にかけ沸騰したら、②を加えて弱火で1分ほど煮る。火をとめてみそを溶き入れ、再び火をつけてひと煮立ちさせる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周するときれいに筋がとれます。

メイン **ぎゅっと豚肉ボールの酢豚** 22分

サブ **中華風レンチンホットサラダ** 12分

！メインはケチャップ入りの甘口なので子どもも好きな味♪



2日目 566kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぎゅっと豚肉ボールの酢豚』

- 材料
- 前日解凍 国産豚こま切れ……………300g
 - れんこん……………1袋
 - カラーピーマン……………1/2袋
 - ズッキーニ……………1/2本
 - 水……………大さじ3
 - ごま油……………大さじ2+1/2
 - 片栗粉……………適量
- A
- ・酒……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ3/4
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量
- B
- ・ケチャップ……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ3
 - ・酒……………大さじ3
 - ・酢……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ4
 - ・片栗粉……………小さじ1

- 作り方
- ① れんこんは幅1cmの半月切りに、ズッキーニは幅1cmの輪切りにする。カラーピーマンは乱切りにする。Bはしっかりと混ぜ合わせる。
 - ② 保存袋に解凍した豚肉、Aを入れてもみ込み、食べやすい大きさに手で丸める。すべて丸めたら片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにごま油(大さじ1)を熱し、カラーピーマン、ズッキーニを中火で炒め、全体に焼き色がついたら取り出す。
 - ④ 同じフライパンに、ごま油(大さじ1+1/2)を熱して②、れんこんを並べ、中火で転がしながら4分ほど焼く。全体に焼き色がついたら水を加えてふたをし、弱火で4分蒸し焼きにする。
 - ⑤ 一度火をとめてBを加え、中火にしてとろみがつくようにかき混ぜる。③を戻し入れてさつとからめる。



豚肉を丸める時は、小さめのお肉を大きめのお肉で包むようにするときれいになりますよ。

『中華風レンチンホットサラダ』

- 材料
- 松山あげ……………1/2袋
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - ブロッコリーの芯……………1株分
 - スナップえんどう※……………1/3
 - ブラックペッパー……………適量
- A
- ・中華スープの素……………大さじ1/2
 - ・酒……………大さじ1+1/2
- ※スナップえんどうの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① ブロッコリーの房、ぶなしめじはそれぞれ小房に分ける。ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。
 - ② ①、Aを耐熱容器に入れてさつと混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちに松山あげを加えて混ぜ合わせ、しんなりしたら皿に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 国産合挽きミンチ300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **姿キャベツのひき肉煮込み** 30分

サブ **ズッキーニの白あえ** 10分

！メインのキャベツはひき肉のうまみが染み込んで、ペロりと食べられますよ。



3日目 547kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『姿キャベツのひき肉煮込み』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ……………300g
 - キャベツ……………1玉
 - スナップえんどう※……………1/3
 - 生姜……………1+1/2片
 - サラダ油……………小さじ2
- A
- ・水……………450ml
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・酒……………大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2
 - ・塩……………適量
- 水溶き片栗粉
- ・水……………大さじ4
 - ・片栗粉……………大さじ2

- 作り方
- ① キャベツは芯ごと食べやすい大きさのくし切りにして耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。生姜は幅3mmの千切りにする。
 - ② 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、解凍したミンチを中火で炒める。色が変わったらかキャベツを並べて、生姜、Aを加えて沸騰したらアクをとる。
 - ③ ふたをして弱火にし10分ほど煮込んだら、キャベツを裏返し、スナップえんどうを加える。再びふたをしてキャベツの芯がしんなりするまで、弱火で5分ほど煮込む。
 - ④ 一度火をとめて水溶き片栗粉をかき混ぜながら加え、ふたをせずに強火にかけ、とろみがついたらできあがり。



キャベツはフライパンに放射状に並べると均等に火が通りやすくなります。

※スナップえんどうの使用量はお届けの量を1とした表記。

『ズッキーニの白あえ』

- 材料
- 白あえベース……………1袋
 - ズッキーニ……………1/2本
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - サラダフレーク……………1パック
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・塩……………ふたつまみ
 - ・ごま……………適量

- 作り方
- ① ズッキーニは幅5mmの千切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ② ①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1分半加熱する。粗熱がとれたらしっかり水気を切る。
 - ③ 白あえベース、しょうゆ、サラダフレークを手でほぐしながら加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。仕上げにごまをふる。

6月5回 3人分