



2人分

7月4日

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。

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	さんまイタリアンサンド	1袋			全量
	北海道のつぶコーン	1/4袋		1/4袋	1/2袋
	炭火やきとりも串		1袋		全量
	鶏ミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		200g
	豚肩ロース冷しゃぶ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			220g	全量
冷蔵	エリンギ			1袋	全量
青果	ミニトマト	1袋			全量
	ベビーリーフ	1袋			全量
	ほうれん草	1/2袋		1/2袋	全量
	オクラ		1袋		全量
	大根		1/2本	1/2本	全量
	生姜		1片	1片	2片
常温	伊勢志摩産 芽ひじき		1/3袋	2/3袋	全量

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
・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 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
・ごま ・たかの爪 ・七味(お好み) ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1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 イタリアンさんま
カラフルドレッシングのサラダ

16分

サブ ほうれん草の卵スープ

9分

①メインのドレッシングはお子さんも喜びそうな少し甘めの味♪砂糖を減らして、マスタードを足すと大人な味にアレンジもできます。

1日目

462kcal
(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

『イタリアンさんまカラフルドレッシングのサラダ』

材料

●さんまイタリアンサンド.....1袋
●ベビーリーフ.....1袋
●北海道のつぶコーン.....1/4袋
●ミニトマト.....1袋
・サラダ油.....大さじ2
・水.....大さじ1/2

作り方

- 凍ったままのコーンを耐熱容器に広げ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱し、粗熱をとる。ミニトマトは4等分に切る。ベビーリーフは水洗いして皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのさんまイタリアンサンドを包材通りに焼く。
- Aをしっかりと混ぜ合わせ、ミニトマト、コーンを加えてさっと混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ①の皿に②を盛り付け、③をたっぷりかける。

A

・オリーブオイル.....小さじ4
・酢.....小さじ4
・砂糖.....小さじ2
・しょうゆ.....小さじ1
・塩.....適量
・ブラックペッパー.....適量

『ほうれん草の卵スープ』

材料

●ほうれん草.....1/2袋
・卵.....1個
・塩.....適量
・ブラックペッパー.....適量

作り方

- ほうれん草は長さ3cmに切る。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして①を加えてさらに1分ほど加熱する。溶き卵を流し入れ、卵が固まって浮いてきたら塩・ブラックペッパーで味を調える。

A

・水.....400ml
・顆粒コンソメ.....大さじ1

明日の下準備 ※鶏ミンチ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン お家で焼き鳥屋さん

21分

サブ すぐ食べられるさっぱり大根漬け

10分

- ！つくねはマヨネーズを入れるのがポイント。冷めてもしっかり！
- ！つくねを小さめに作ったからお弁当にもぴったり♪



2日目 562kcal (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

『お家で焼き鳥屋さん』

- 材料
- 炭火やきとりもも串.....1袋
 - 前日解凍 鶏ミンチ.....200g
 - 伊勢志摩産 芽ひじき.....1/3袋
 - オクラ.....1袋
 - 生姜.....1片
 - ・サラダ油.....大さじ1
 - ・塩.....ひとつまみ
 - ・七味.....お好み
- A
- ・片栗粉・大さじ1
 - ・マヨネーズ・大さじ1
 - ・塩.....小さじ1/2
 - ・こしょう.....適量
- B
- ・しょうゆ・大さじ1
 - ・酒.....大さじ1
 - ・砂糖.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1
 - ・片栗粉・小さじ1

- 作り方
- 芽ひじきは包材通りに熱湯で戻す。
 - オクラはがくをむき、塩をふってかきこすり、さっと水洗いする。生姜はすりおろす。
 - ボウルに解凍した鶏ミンチ、生姜、Aを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。6等分にして小判形に整える。
 - 凍ったままのやきとりは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
 - Bをよく混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を並べて焼き色がつくまで2分ほど焼く。裏返してオクラを加えてふたをし、弱火で4分ほど焼き、オクラだけ取り出して中火にし、Bを加えてさっと煮からめる。
 - 皿に④、⑤を盛り付け、お好みで七味をふっていただく。



つくねは2cmくらいの厚みで食べやすい大きさに成形するといです。

『すぐ食べられるさっぱり大根漬け』

- 材料
- 大根.....1/2本
 - ・塩.....小さじ1/2
 - ・かつお節.....お好み
- A
- ・酢.....大さじ2
 - ・砂糖.....大さじ1
 - ・和風だしの素・小さじ1/2
 - ・たかの爪.....1本

- 作り方
- 大根は幅2mmの半月切りにする。たかの爪は幅2mmの小口切りにする。
 - 耐熱容器に大根、塩を入れて混ぜ、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。
 - 保存袋に②、Aを入れてしっかりもみ込み、冷蔵庫で味をなじませる。食べる前にお好みでかつお節をかける。

明日の下準備 》》 豚肩ロース冷しゃぶ用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン しみしみ豚大根

27分

サブ ひじきのナムル

9分

- ！メインの大根は下ゆでを電子レンジですること、簡単にしみしみ大根の煮物ができます。



3日目 592kcal (1人分)

段取りメモ

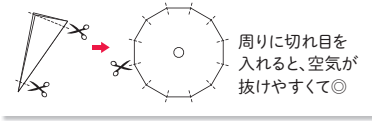
サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『しみしみ豚大根』

- 材料
- 前日解凍 豚肩ロース冷しゃぶ用.....220g
 - 大根.....1/2本
 - エリンギ.....1袋
 - 生姜.....1片
 - ・水.....大さじ2
 - ・サラダ油.....大さじ1
- A
- ・水.....200ml
 - ・しょうゆ.....大さじ2+1/2
 - ・みりん.....大さじ2
 - ・砂糖.....小さじ2
 - ・和風だしの素.....小さじ1/2

- 作り方
- 大根は厚めに皮をむき、幅1cmのいちょう切りにする。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。生姜は幅1mmの千切りにする。
 - 耐熱容器に大根を入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
 - フライパンにサラダ油を弱火で熱し、生姜を加えて香りがたったら解凍した豚肉を加えてさらに2分ほど炒める。色が変わったら中火にして②、エリンギ、Aを加えて沸騰させ、アクをとる。落としふたをして弱火で5分煮込み、さっと混ぜ合わせてさらに5分煮込む。

落としふたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『ひじきのナムル』

- 材料
- 伊勢志摩産 芽ひじき.....2/3袋
 - 北海道のつぶコーン.....1/4袋
 - ほうれん草.....1/2袋
 - ・ごま油.....大さじ1/2+小さじ1
- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ1
 - ・塩.....適量
 - ・ブラックペッパー.....適量
 - ・ごま.....適量

- 作り方
- 芽ひじきは包材通りに熱湯で戻す。
 - ほうれん草は長さ3cmに切る。
 - フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、凍ったままのコーン、②を入れて中火で2分ほど炒める。しんなりしたら①、Aを加えて汁気がなくなるまで炒め合わせる。仕上げにごま油(小さじ1)をまわしかける。