

# 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	さんまイタリアンサンド	2袋			全量
	北海道のつぶコーン	1/3袋		1/3袋	2/3袋
	炭火やきとりも串		2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
	国産豚バラうす切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	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
	小松菜	2/3袋	1/3袋		全量
	オクラ		1袋		全量
	大根		1/2本	1/2本	全量
	生姜		1片	2片	3片
	ほうれん草			1袋	全量
	白ねぎ			全量	全量
	常温	伊勢志摩産 芽ひじき		1/3袋	2/3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 ・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(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 16分 イタリアンさんま カラフルドレッシングのサラダ

### サブ 9分 小松菜の卵スープ

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  
504kcal (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

#### 『イタリアンさんまと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..... 2袋
- ベビーリーフ..... 1袋
- 北海道のつぶコーン..... 1/3袋
- ミニトマト..... 1袋
- サラダ油..... 大さじ3
- 水..... 小さじ2

**作り方**

- ①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3分加熱し、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。
- ②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。
- ③Aをしっかり混ぜ合わせ、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。
- ④①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..... 大さじ2
- ・酢..... 大さじ2
- ・砂糖..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・塩..... 適量
- ・ブラックペッパー..... 適量

#### 『小松菜の卵スープ』

**材料**

- 小松菜..... 2/3袋
- 卵..... 2個
- 塩..... 適量
- ブラックペッパー..... 適量

**作り方**

- ①小松菜は長さ3cmに切る。
- ②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..... 600ml
- ・顆粒コンソメ..... 大さじ1+1/2

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

25分

サブ すぐ食べられるさっぱり大根漬け

11分

- 1 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!
- 2 つくねを小さめに作ったらお弁当にもぴったり♪



2日目 494kcal (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……………2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
- 1 芽ひじきは包材通りに熱湯で戻す。
  - 2 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。
  - 3 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。
  - 4 凍ったままのやきとりは1袋ずつ包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
  - 5 Bはよく混ぜ合わせる。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。
  - 6 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よ。

『すぐ食べられるさっぱり大根漬け』

- 材料
- 大根……………1/2本
  - 小松菜……………1/3袋
  - 塩……………小さじ3/4
  - かつお節……………お好み
- A
- 酢……………大さじ3
  - 砂糖……………大さじ1+1/2
  - 和風だしの素…小さじ3/4
  - たかの爪……………1本

- 作り方
- 1 大根は幅2mmの半月切りにし、小松菜は長さ3cmに切る。たかの爪は幅2mmの小口切りにする。
  - 2 耐熱容器に大根、小松菜、塩を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたらしっかりと水気を切る。
  - 3 保存袋に②、Aを入れてしっかりとみ込み、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 >>> 国産豚バラうす切り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

- 1 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 670kcal (1人分)

段取りメモ

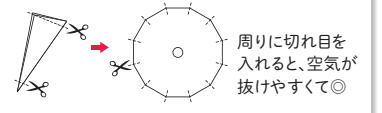
サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『しみしみ豚大根』

- 材料
- 前日解凍 国産豚バラうす切り…300g
  - 大根……………1/2本
  - エリンギ……………1袋
  - 白ねぎ……………全量
  - 生姜……………2片
  - 水……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ1+1/2
- A
- 水……………300ml
  - しょうゆ……………大さじ3+3/4
  - みりん……………大さじ3
  - 砂糖……………大さじ1
  - 和風だしの素……………小さじ3/4

- 作り方
- 1 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。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。生姜は幅1mmの千切りにする。解凍した豚肉はひと口大に切る。
  - 2 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。
  - 3 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豚肉を加えてさらに2分ほど炒める。色が変わったなら中火にして②、エリンギ、Aを加えて沸騰させ、アクをとる。落としぶたをして弱火で5分煮込む。
  - 4 白ねぎを加えてさっと混ぜ合わせ、さらに弱火で5分煮込む。

落としぶたがない時は、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……………1/3袋
  - ほうれん草……………1袋
  - ごま油……………大さじ1+小さじ2
- A
- しょうゆ……………大さじ1/2
  - 中華スープの素……………大さじ1/2
  - 塩……………適量
  - ブラックペッパー……………適量
  - ごま……………適量

- 作り方
- 1 芽ひじきは包材通りに熱湯で戻す。
  - 2 ほうれん草は長さ3cmに切る。
  - 3 フライパンにごま油(大さじ1)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2)をまわしかける。