



2人分

8月2回

# 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投稿してみてください。



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♪

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	国産豚肉を使ったうま酢豚(ソース付き)	1袋			全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	絹厚あげ	2個	2個		全量
	マッシュルーム			1/2袋	1/2袋
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	ズッキーニ	1/2本	1/2本		全量
	青ねぎ	適量	適量		適量
	生姜	1/2片	1片		1+1/2片
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	人参	1/2本		1/2本	1本
	アボカド かたい時は常温で追熟させる			1玉	全量
常温	バーモントカレー甘口			2片	2片
	ガーリックツナ			1缶	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 ・塩  
・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・みそ ・顆粒コンソメ  
・一味(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・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  
サブ

## 夏野菜の酢豚

14分

## 厚揚げのカリカリ焼き

11分

! メインの人参は、火が通りやすいようにレンジでかるく加熱してから炒めるとgood! 時短になりますよ。



残った厚揚げは表面の水気、油気をキッチンペーパーで拭きとったあと、ラップで1個ずつ密着させるように包み、保存袋に入れて冷蔵庫で保存してください。

### 段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

### 『夏野菜の酢豚』

#### 材料

- 国産豚肉を使ったうま酢豚 (ソース付き).....1袋
- たまねぎ.....1/2個
- ズッキーニ.....1/2本
- オクラ.....1/2袋
- 人参.....1/2本
- サラダ油.....大さじ1

#### 作り方

- 凍ったままの酢豚の添付ソースは流水で3分解凍し、豚肉唐揚げは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
- 人参は食べやすい大きさに乱切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、ズッキーニも幅5mmの輪切りにする。オクラはがくをむいて、斜め半分に切る。
- フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、②を1分ほど炒める。豚肉唐揚げを加え、中火で1分30秒炒める。酢豚添付のソースを加えて30秒ほどざっとからめる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

### 『厚揚げのカリカリ焼き』

#### 材料

- 絹厚あげ.....2個
- 生姜.....1/2片
- 青ねぎ.....適量

#### 作り方

- 青ねぎは幅3mmの小口切りにする。絹厚あげは1個ずつ4等分に切る。
- 生姜はすりおろしてAと混ぜ合わせ、たれを作る。
- トースターにアルミホイルを敷き、絹厚あげを並べて5分焼く。
- 皿に盛り付けて青ねぎを散らして②をかける。

- A
- ・しょうゆ.....大さじ1
  - ・ごま油.....大さじ1/2

明日の下準備 >>> 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

562kcal  
(1人分)

メイン サツとできる 欧風カレー 20分  
サブ アボカドツナマヨ サラダ 7分

! メインのカレールーを入れる前に赤ワインを加えて炒めると、風味もアップして大人の味になりますよ。



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

『サツとできる欧風カレー』

材料

- 前日解凍 国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き) 200g
- たまねぎ 1/2個
- マッシュルーム 1/2袋
- 人参 1/2本
- バーモントカレー甘口 2片
- ご飯 茶碗2杯分

A

- 水 400ml
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。人参は幅3mmの半月切りにし、マッシュルームは幅3mmのうす切りにする。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに牛肉添付の牛脂を入れて中火で熱し、①を3分ほど炒める。
- ③しんなりしたらカレールー、Aを加えて混ぜ、とろみがつくまで中弱火で10分ほど加熱する。
- ④皿に温かいご飯、③を盛り付ける。

『アボカドツナマヨサラダ』

材料

- アボカド 1玉
- オクラ 1/2袋
- ガーリックツナ 1缶

A

- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 小さじ1

作り方

- ①アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。オクラはがくをとって耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。粗熱がとれたら幅5mmの小口切りにする。
- ②ボウルに①、ガーリックツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

メイン お出汁であっさり 赤魚の煮付け 17分  
サブ ズッキーニと卵のみそ汁 12分

! メインはお出汁と生姜であっさりとした煮魚です。骨とりだからお子さんも安心して食べられますよ。



段取りメモ  
メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮付けている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『お出汁であっさり赤魚の煮付け』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身 8切
- 絹厚あげ 2個
- 生姜 1片
- 一味 お好み

A

- 水 200ml
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ1
- 酒 大さじ1
- 和風だしの素 小さじ1

作り方

- ①絹厚あげは1個ずつ半分に切る。生姜は幅3mmのうす切りを2枚、残りは千切りにする。
- ②鍋にうす切りにした生姜、Aを入れて強火で沸騰させ、解凍した赤魚、絹厚あげを加えて落としぶたをし、中弱火で10分加熱する。
- ③皿に②を盛り付け、千切りにした生姜を添える。お好みで一味をふる。

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♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『ズッキーニと卵のみそ汁』

材料

- ズッキーニ 1/2本
- たまねぎ 1/2個
- 青ねぎ 適量
- 卵 1個
- みそ 大さじ1

A

- 水 400ml
- 和風だしの素 小さじ1

作り方

- ①ズッキーニは幅3mmの半月切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。青ねぎは幅3mmの小口切りにする。
- ②鍋にAを入れて強火で沸騰させ、中火にしてズッキーニ、たまねぎを加える。5分ほど加熱し、火が通ったらみそを溶き入れる。
- ③中火のままひと煮立ちさせ、溶き卵をまわし入れる。火が通ったら器に盛り付け、青ねぎを散らす。