

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
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		12切		12切
	北海道産牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
冷蔵	めっちゃうま大粒焼売	2パック			全量
	絹厚あげ		1パック		全量
	ごぼうサラダ			2袋	全量
	マッシュルーム			3/4袋	3/4袋
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	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片	2片		3片
	オクラ	1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	パーメントカラー甘口			3片	3片

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3杯分) ・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 夏野菜の酢豚 14分

サブ さっぱり生姜で大粒焼売 9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。



1日目 545kcal (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

『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袋
 ●人参.....1/2本
 ●サラダ油.....大さじ1

作り方
 ①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。
 ②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。
 ③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秒ほどさつからめる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。

『さっぱり生姜で大粒焼売』

材料
 ●めっちゃうま大粒焼売.....2パック
 ●生姜.....1片
 ●青ねぎ.....適量

作り方
 ①青ねぎは幅3mmの小口切りにする。
 ②生姜はすりおろしてAと混ぜ合わせ、たれを作る。
 ③焼売は包材通りに2パックを並べて電子レンジ(600W)で2分加熱し、皿に盛り付ける。青ねぎを散らして②をつけていただく。

A
 ・しょうゆ.....大さじ2
 ・ごま油.....大さじ1

明日の下準備 >>> 骨とり赤魚切身12切は冷蔵庫に移して解凍しておく

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



2日目
319kcal (1人分)

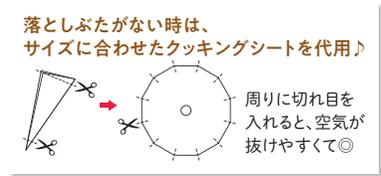
段取りメモ

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 …… 12切
 - 絹厚あげ …… 1パック
 - 生姜 …… 2片
 - 一味 …… お好み
- A
- ・水 …… 300ml
 - ・しょうゆ …… 大さじ3
 - ・みりん …… 大さじ1+1/2
 - ・酒 …… 大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素 …… 大さじ1/2

- 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3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。



『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 …… 2個
 - みそ …… 大さじ1+1/2
- A
- ・水 …… 600ml
 - ・和風だしの素 …… 大さじ1/2

- 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。

明日の下準備 北海道産牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **サッとできる欧風カレー** 20分

サブ **ごぼアボサラダ** 5分

！メインのカレールウ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。



3日目
950kcal (1人分)

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

『サッとできる欧風カレー』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ …… 300g
 - たまねぎ …… 1個
 - マッシュルーム …… 3/4袋
 - 人参 …… 1/2本
 - バーモントカレー甘口 …… 3片
 - ご飯 …… 茶碗3杯分
 - サラダ油 …… 大さじ1
- A
- ・水 …… 600ml
 - ・顆粒コンソメ …… 大さじ1/2
 - ・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2分加熱する。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。
 - ②フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、解凍した牛肉、①を3分ほど炒める。
 - ③しんなりしたらカレールウ、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。

『ごぼアボサラダ』

- 材料
- アボカド …… 1玉
 - ごぼうサラダ …… 2袋
- 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。
 - ②ボウルに①、ごぼうサラダ、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。