



2人分

8月4回

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	まるごとさんま開き干し	4枚			全量
	北海道のつぶコーン	1/6袋	1/6袋		1/3袋
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g	200g	全量
冷蔵	まいたけ		1袋		全量
	ちくわ		2本	2本	全量
青果	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
	さつまいも	1〜2本 (約300g)	1/2〜1本 (約150g)		1+1/2〜3本
	たまねぎ	1/2個	1/2個		1個
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	ベビーリーフ	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく	1片		1片	2片
	青ねぎ		適量	2/3袋	2/3袋+適量
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記			2/3	2/3
	長いも			全量	全量
常温	桜えび		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 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・砂糖 ・塩
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・片栗粉
 ・和風だしの素 ・お好みソース ・マヨネーズ ・みそ
 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・卵(3個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪スマホで
レシピを
CHECK!

メイン

焼きさんまの
野菜たっぷり香味炒め

21分

サブ

さつまいものマヨサラダ

9分

① サブのさつまいもは皮をむいてもOK。レンジで加熱して、少しつぶしながら混ぜてもいいですよ。



1日目

658kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、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

『焼きさんまの野菜たっぷり香味炒め』

材料

●まるごとさんま開き干し 4枚
 ●ピーマン 1/2袋
 ●たまねぎ 1/2個
 ●人参 1/3本
 ●北海道のつぶコーン 1/6袋
 ●ベビーリーフ 1/2袋
 ●にんにく 1片
 ・サラダ油 小さじ2
 ・オリーブオイル 小さじ2

作り方

- ① ピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、人参は幅3mmの細切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのさんまを包材通りに焼いて取り出し、粗熱がとれたら半分に切る。
- ③ フライパンをさっと拭き、オリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがたってきたら、ピーマン、人参、たまねぎ、凍ったままのコーンを加えて中火で炒める。しんなりしたらAを加えてさっと炒め合わせる。
- ④ ベビーリーフはさっと水洗いして皿に盛り付け、③、②を盛り付ける。

A

・顆粒コンソメ 小さじ1/2
 ・しょうゆ 小さじ1/2
 ・ブラックペッパー 適量

『さつまいものマヨサラダ』

材料

●さつまいも 1〜2本(約300g)
 ・マヨネーズ 大さじ1+1/2
 ・砂糖 小さじ1/4
 ・塩 適量
 ・ブラックペッパー 適量

作り方

- ① さつまいもは水洗いして皮のまま幅2cmの角切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② 粗熱がとれたら、Aを加えて混ぜ合わせる。

A

明日の下準備 ※ 国産豚小間切れ100gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

簡単！
秋色かき揚げ天

24分

サブ

たまねぎの
甘みたっぷり豚汁

14分

！メインを揚げる時のクッキングシートは、アルミホイルでもOK。

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」



2日目
561kcal
(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

『簡単!秋色かき揚げ天』

- 材料
- 桜えび……………1/2袋
 - 北海道のつぶコーン……………1/6袋
 - さつまいも……………1/2～1本(約150g)
 - まいたけ……………1袋
 - ピーマン……………1/2袋
 - ベビーリーフ……………1/2袋
 - ちくわ……………2本
 - ・ サラダ油……………適量
 - ・ 塩……………お好み
- A
- ・ 水……………大さじ4
 - ・ 小麦粉……………大さじ4
 - ・ 片栗粉……………大さじ2
 - ・ マヨネーズ……………大さじ2

- 作り方
- ① さつまいもは水洗いして皮のまま幅3mmの細切りにする。ピーマンは縦に幅3mmの細切りにする。ちくわは幅5mmの輪切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、桜えび、凍ったままのコーンを加えてかるく混ぜる。
- ③ フライパンの底から2cmほどまでサラダ油を入れ、中火にかける。長さ15cmほどのクッキングシートを6枚広げ、②を1/6量ずつのせる。油が170度になったら、クッキングシートごと揚げ油に3つ入れる。
- ④ 中火のまま3分ほど揚げる。菜箸でクッキングシートごとかき揚げをひっくり返し、クッキングシートをはずして形を整え、さらに3分ほど揚げる。残りも同様に揚げる。
- ⑤ ベビーリーフはさっと水洗いして皿に盛り付け、④を盛り付けてお好みで塩をつけていただく。



クッキングシートにのせて揚げると形が崩れにくいですよ。

『たまねぎの甘みたっぷり豚汁』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ……………100g
 - たまねぎ……………1/2個
 - 人参……………1/3本
 - 青ねぎ……………適量
 - ・ みそ……………大さじ1+1/2
 - ・ ごま油……………小さじ2
- A
- ・ 水……………500ml
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、人参は幅5mmの半月切りにする。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
- ② 鍋にごま油を中火で熱し、解凍した豚肉を炒める。色が変わったら、たまねぎ、人参を加えてさっと炒める。
- ③ Aを加えて中火にし、沸騰したら弱火でさらに3分ほど加熱する。野菜がしんなりしたら、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。
- ④ 器に盛り付け、仕上げに青ねぎを散らす。

明日の下準備 》》 国産豚小間切れ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

たっぷりキャベツと
豚肉のお好み焼き風

24分

サブ

長芋のホイル焼き

23分

！メインはそのままでもおいしいですが、お好みソースの代わりに「しょうゆ+マヨ」や「しょうゆ+一味」などのソースでアレンジするのも◎



3日目
651kcal
(1人分)

段取りメモ

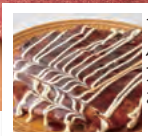
メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを蒸し焼きにしている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『たっぷりキャベツと豚肉のお好み焼き風』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ……………200g
 - キャベツ※……………2/3
 - 青ねぎ……………2/3袋
 - 桜えび……………1/2袋
 - ・ 卵……………3個
 - ・ サラダ油……………大さじ2+1/2
 - ・ マヨネーズ……………適量
 - ・ お好みソース……………適量
- A
- ・ 塩……………ひとつまみ
 - ・ こしょう……………適量
- B
- ・ 和風だしの素……………小さじ1
 - ・ しょうゆ……………小さじ1

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① キャベツは幅7mmの細切りにし、青ねぎは幅3mmの小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、解凍した豚肉を炒める。色が変わったらAを加えてさっと炒める。
- ③ ボウルに卵をよく溶き、①、②、桜えび、Bを加えてしっかり混ぜ合わせる。
- ④ ②のフライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③を1/2量流し入れる。円形に広げ、時々押さえながら中火で3分ほど焼く。焼き目がついたら裏返してふたをしさらに弱火で3分焼く。もう1枚も同様に焼く。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、お好みソース、マヨネーズをかける。



マヨネーズを線状にかけたあと、爪楊枝などのとがっていない方で表面をかるくすべらせると、お店のような模様が簡単に♪

『長芋のホイル焼き』

- 材料
- 長いも……………全量
 - 人参……………1/3本
 - ちくわ……………2本
 - にんにく……………1片
 - ・ しょうゆ……………小さじ2
- A
- ・ ごま油……………大さじ1
 - ・ 塩……………ふたつまみ

- 作り方
- ① 長いもは幅1cmの半月切りにする。人参は長さ5cmに切り、縦に幅7mm角の棒状に切る。ちくわは幅1cmの斜め切りにする。
- ② にんにくは幅1mmのうす切りにして、Aと混ぜ合わせる。
- ③ 長さ25cmほどのアルミホイルを2枚広げ、①を1/2量ずつ並べ、②を1/2量ずつ全体にかける。アルミホイルの口を閉じ、トースターで15分蒸し焼きにする。仕上げにしょうゆをかけていただく。