

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	まるごとさんま開き干し	6枚			6枚
	北海道のつぶコーン	1/6袋 (約55g)	1/3袋 (約110g)		1/2袋 (約165g)
	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
	エリンギ			1袋	全量
青果	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
	さつまいも 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2	1/2		全量
	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
	たまねぎ	1/2個	1個		1+1/2個
	にんにく	1片		2片	3片
	青ねぎ		適量	2/3袋	2/3袋+適量
	キャベツ			全量	全量
	長いも			全量	全量
	常温	桜えび		1/2袋	1/2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 ・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 ・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(4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 焼きさんまの野菜たっぷり香味炒め

31分

サブ さつまいものマヨサラダ

9分

! 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
531kcal (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..... 6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(約55g)
 - ベビーリーフ..... 1/2袋
 - にんにく..... 1片
 - サラダ油..... 小さじ4
 - オリーブオイル..... 小さじ2
- 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

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(小さじ2)を中火で熱し、凍ったままのさんまを1/2量ずつ包材通りに焼いて取り出す。残りも同様に調理する。粗熱がとれたら半分に分ける。
- 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。

『さつまいものマヨサラダ』

- 材料**
- さつまいも※..... 1/2
 - 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
- A**

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。

※さつまいもの使用量はお届けの量を1とした表記。

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**

30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おいて「パチパチ」
 ・180度…入れてすぐに「パチパチ!」



2日目
557kcal (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…1/3袋(約110g)
 - さつまいも※……………1/2
 - 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6
 - 小麦粉……………大さじ6
 - 片栗粉……………大さじ3
 - マヨネーズ……………大さじ3

※さつまいもの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 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き混ぜる。
 - 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9枚広げ、②を1/9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個
 - 人参……………1/3本
 - 青ねぎ……………適量
 - みそ……………大さじ2+1/2
 - ごま油……………大さじ1
- A
- 水……………750ml
 - 和風だしの素……………大さじ1/2

- 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**

30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
591kcal (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……………全量
 - 青ねぎ……………2/3袋
 - 桜えび……………1/2袋
 - 卵……………4個
 - サラダ油……………大さじ3+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……………大さじ1/2
 - しょうゆ……………大さじ1/2

- 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1/3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。焼き目が付いたら裏返してふたをしさらに弱火で3分焼く。もう2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……………2片
 - エリンギ……………1袋
 - しょうゆ……………小さじ3
- A
- ごま油……………大さじ1+1/2
 - 塩……………小さじ1/2

- 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。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
 - 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3枚広げ、①を1/3量ずつ並べ、②を1/3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。