



2人分

9月1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	蒸しかき	1袋			全量
	北海道の野菜ミックス	大さじ6 (約60g)		大さじ6 (約60g)	大さじ12 (約120g)
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		200g
冷蔵	絹ごし豆腐	1個	1個		全量
	餃子の皮大判	6枚	19枚		全量
	ちりめんじゃこ		1/5袋	2/5袋	3/5袋
	とろけるスライスチーズ		2枚	2枚	4枚
	生パスタ フェットチーネ			1袋	全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3	1/3	1/3	全量
	じゃがいも	1個		1個	2個
	ピーマン		1/2袋		1/2袋
	すだち		1個	1個	2個
	にんにく		1片	1片	2片
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ほうれん草とベーコンのスープ	2食			2食

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 ・塩 ・こしょう ・中華スープの素 ・みそ ・顆粒コンソメ
・ケチャップ(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2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!



●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

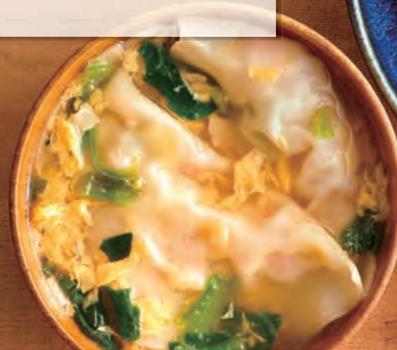
メイン かきと豆腐の みそ煮込み

17分

サブ ほうれん草の ワンタンスープ

12分

！メインの蒸しかきは加熱しすぎると小さくなってしまいますので、煮込みすぎに注意しましょう。



1日目

301kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『かきと豆腐のみそ煮込み』

材料

- 蒸しかき.....1袋
- 絹ごし豆腐.....1個
- じゃがいも.....1個
- 白ねぎ※.....1/3
- ・一味.....お好み

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で5分加熱する。
- ③凍ったままの蒸しかきを加えて中火のまま3分加熱し、器に盛り付ける。お好みで一味をふる。

- A
- ・水.....100ml
 - ・みそ.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1
 - ・酒.....小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『ほうれん草のワンタンスープ』

材料

- ほうれん草とベーコンのスープ.....2食
- 餃子の皮大判.....6枚
- 北海道の野菜ミックス.....大さじ6(約60g)

作り方

- ①餃子の皮を1枚ずつ広げ、凍ったままの野菜ミックスを大さじ1ずつのせて包む。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で3分加熱する。
- ③ほうれん草とベーコンのスープを加え、再び沸騰したらできあがり。

- A
- ・水.....400ml
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1/2



皮のふち半周分に指で水をつけて半分に折り、口を閉じます。

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 **包まない豚コマの棒餃子** 26分

サブ **中華風水菜と豆腐のサラダ** 9分

！メインの棒餃子は両面パリパリに焼いてもおいしい！多めにできるのでお弁当にも◎

！白ねぎのみじん切りは、表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると簡単♪



2日目 677kcal (1人分)

段取りメモ
メインの①、②、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『包まない豚コマの棒餃子』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ 200g
 - 餃子の皮大判 19枚
 - とろけるスライスチーズ 2枚
 - ピーマン 1/2袋
 - にんにく 1片
 - すだち 1個
 - サラダ油 大さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 水 100ml
- A
- 中華スープの素 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 酒 小さじ1
 - 塩 適量
 - こしょう 適量

- 作り方
- ① ピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、にんにくはすりおろす。チーズは半分に切って縦5等分に切る。
 - ② すだちはへたを横にして縦半分に切り、半分を手でしぼってしょうゆと混ぜ合わせたれを作る。残りの半分は幅2mmの輪切りにしてたれに浮かべる。
 - ③ ボウルに解凍した豚肉、A、にんにくを入れて混ぜ合わせる。
 - ④ 餃子の皮を1枚ずつ広げ、③、チーズ、ピーマンをそれぞれ均等にのせて巻き、巻き終わりの皮が重なるところに水をつけてしっかりと閉じる。
 - ⑤ フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、④の1/2量を巻き終わりを上にして重ならないように並べ、水(50ml)を加えてふたをし、3分蒸し焼きにする。ふたを外して中火にし、さらに2分ほどこげ目がつくまで焼く。残りも同様に焼く。
 - ⑥ 皿に盛り付け、②につけていただく。



棒餃子の両端は閉じていなくてもOK。

『中華風水菜と豆腐のサラダ』

- 材料
- ちりめんじゃこ 1/5袋
 - 絹ごし豆腐 1個
 - 水菜 1/2袋
 - 白ねぎ※ 1/3
- A
- 酢 大さじ1
 - ごま油 大さじ1/2
 - 中華スープの素 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 水菜は長さ3cmに切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - ② 白ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせドレッシングを作る。
 - ③ 皿に水菜、豆腐を盛り付けてちりめんじゃこをのせ、②をかける。

メイン **さっぱりじゃことすだちのパスタ** 18分

サブ **レンジで作るスパニッシュオムレツ** 11分

！サブのオムレツは隠し味にマヨネーズ(大さじ1/2)を加えてもコクがでてふわふわに仕上がりますよ！



3日目 593kcal (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

『さっぱりじゃことすだちのパスタ』

- 材料
- ちりめんじゃこ 2/5袋
 - 生パスタ フェットチーネ 1袋
 - すだち 1個
 - にんにく 1片
 - 白ねぎ※ 1/3
 - 水菜 1/2袋
 - 水 2000ml
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩 適量
 - こしょう 適量
- A
- 顆粒コンソメ 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① にんにくはみじん切りにし、白ねぎは幅3mmの斜め切りにし、水菜は長さ3cmに切る。すだちはへたを横にして縦半分に切り、半分を幅2mmの輪切りにして飾り用にする。
 - ② 鍋に水を入れて沸騰させ、生パスタをほぐしながら入れて2分半ゆで、ざるに上げる。
 - ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがたってきたら中火にし、白ねぎを加えてさっと炒める。②、A、ちりめんじゃこを加えてさらに3分ほど炒め合わせる。中火のまま水菜を加え、塩・こしょうで味を調える。
 - ④ 皿に盛り付け、仕上げにすだちをしぼり、飾り用のすだちを添える。

『レンジで作るスパニッシュオムレツ』

- 材料
- じゃがいも 1個
 - 北海道の野菜ミックス 大さじ6(約60g)
 - とろけるスライスチーズ 2枚
 - 卵 2個
 - ケチャップ お好み
- A
- 顆粒コンソメ 小さじ1
 - 塩 適量
 - こしょう 適量

- 作り方
- ① じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱をとる。
 - ② ボウルに卵を溶き、①、A、凍ったままの野菜ミックス、手で細かくちぎったチーズを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 耐熱容器にラップを敷き、②を流し入れてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
 - ④ 一度取り出しよくかき混ぜ、再びふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。まだ半熟の場合は10秒ずつ加熱する。
 - ⑤ ラップごと容器から取り出し、食べやすい大きさに切る。お好みでケチャップをつけていただく。