



・今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

📣 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。

メイン
サブ

味しみおでん

25
分

ビーンズサラダ

10分

！メインの大根は調味液で煮込む前に電子レンジでやわらかくしておくとう味が染みやすいですよ。



1 日目

418kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『味しみおでん』-

材料

- おでんセット..... 1袋
- ミニ大根..... 2/3本
- 大粒焼売..... 1パック
- ・からし..... お好み

A

- おでんセット添付のスープ.....1袋
- ・水.....800ml

作り方

- ① 大根は幅2cmの輪切りにして耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分煮込む。
- ③ おでんセット、焼売を加えてさらに弱火で5分煮込む。お好みでからしを添えていただく。

『ビーンズサラダ』--

材料

- ミックスビーンズドライパック……………1パック
- じゃがいも……………1個
- きゅうり……………1本
- ハーフベーコン……………1パック
- ・塩……………小さじ1

A

- ・マヨネーズ.....大さじ1
- ・ケチャップ.....大さじ1

作り方

- ① きゅうりは幅2mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置く。しんなりしたらかるく水洗いしてしっかり水気をしぼる。
- ② じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切り、ベーコンは幅1cmの正方形に切り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。粗熱をとる。
- ③ ボウルにミックスピーズ、①、②、Aを入れて混ぜ合わせる。

メイン
サブ

エビマヨ

15分

スモークサーモンサラダ

10分

！メインの人参、いんげんをゆでる時は塩を入れておくと野菜に下味が付き、ソースの味もからみやすくなります。

2日目

677kcal
(1人分)

メイン

じゃが芋と豆のスープ

25分

サブ

ハンバーグ
おろし玉ねぎソース

19分

！メインのたまねぎ、人参は弱火でじっくり炒めるとうまみがでて、スープがおいしくなります。

3日目

527kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『エビマヨ』

- 材料
- 海老マヨ(ソース付き)..... 2袋
 - いんげん..... 1/2袋
 - 人参..... 2/3本
- A
- ・水..... 750ml
 - ・塩..... 大さじ1/2
- B
- ・マヨネーズ..... 大さじ2
 - ・酢..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ4

- 作り方
- ①凍ったままの海老マヨ添付のソースは包材通りにぬるま湯で解凍する。
 - ②凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを半分に切る。人参は長さ5cmの拍子木切りにし、いんげんと同じくらいの大きさにする。
 - ③鍋に人参、Aを入れて中火にかけて沸騰させ、3分ゆでたらいんげんを加えてさらに2分加熱する。ざるに上げ、水気を切る。
 - ④凍ったままの海老フリッターは耐熱皿に重ならないように並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。
 - ⑤①、Bをよく混ぜ合わせ、③、④を加えて混ぜる。

『スモークサーモンサラダ』

- 材料
- スモークサーモン..... 1袋
 - ベビーリーフ..... 1袋
 - たまねぎ..... 1/2個
 - きゅうり..... 1本
 - アボカド..... 1玉
- A
- ・オリーブオイル..... 大さじ3
 - ・酢..... 大さじ1+1/2
 - ・塩..... 小さじ1/3
 - ・こしょう..... 少々

- 作り方
- ①凍ったままのスモークサーモンは包材通りにため水で解凍する。
 - ②たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにし、5分ほど水にさらして水気を切る。きゅうりは幅2mmの千切りにする。アボカドは大きめのスプーンでひとくち大にすくう。
 - ③Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ④ベビーリーフはさっと水洗いしてしっかり水気を切り、①、②をかるく混ぜ合わせて皿に盛り付ける。③をかけていただく。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『じゃが芋と豆のスープ』

- 材料
- たまねぎ..... 1個
 - じゃがいも..... 1個
 - 人参..... 1/3本
 - ミックスビーンズドライパック..... 1パック
 - ハーフベーコン..... 1パック
 - オリーブオイル..... 大さじ1+1/2
 - ・塩..... 小さじ3/4
- A
- ・水..... 600ml
 - ・顆粒コンソメ..... 大さじ1/2

- 作り方
- ①たまねぎ、人参、じゃがいもは皮をむいて幅1cmの角切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを弱火で熱し、たまねぎ、人参を5分炒める。しんなりしたらじゃがいも、ベーコンを加えてさっと混ぜ、油がまわったらA、ミックスビーンズを加える。沸騰するまで中火、そのあと弱火にして10分ほど野菜がやわらかくなるまで加熱する。
 - ③仕上げるに塩で味を調える。

『ハンバーグおろし玉ねぎソース』

- 材料
- ふくらジューシー生ハンバーグ..... 3個
 - ミニ大根..... 1/3本
 - たまねぎ..... 1/2個
 - いんげん..... 1/2袋
 - ・水..... 50ml
- A
- ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・酢..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 大さじ1
 - ・ごま油..... 大さじ1

- 作り方
- ①凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを半分に切る。大根はすりおろしてざるに上げ、水気を切る。
 - ②たまねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせてソースを作る。
 - ③フライパンに凍ったままの生ハンバーグを並べて水を入れる。包材通りの手順で③まで焼いたら、いんげんを加え、包材通りに最後まで一緒に焼く。
 - ④皿に盛り付け、大根おろしをのせて②をかけていただく。