



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 あじフライの
トマトチーズのせ **15分**

サブ ミンチのとうまスープ **11分**

！ サブはとろみが強めがお好きな方は、水
溶き片栗粉を多めに作って調整しても◎

！サブはとろみが強めがお好きな方は、水溶き片栗粉を多めに作って調整しても◎



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

- ① トマトは6枚の輪切りにする。ペーパーーフはさつと水洗いして、皿に盛り付ける。
- ② 大きめのフライパンを中火で熱し、凍ったままのあじフライを並べて上からサラダ油をかけ、ふたをする。3分ほどきつな色になるまで揚げ焼きにする。裏返して中弱火にし、さらに2分ほど焼く。
- ③ 余分な油を拭きとり、弱火にしてチーズ、トマトを上のにのせてふたをする。3分加熱し、①の皿に盛り付ける。
- ④ お好みでウスターソースをかけていただく。

A

- ・酒……………大さじ1
- ・中華スープの素……………大さじ1
- ・塩……………お好み

水溶性片栗粉

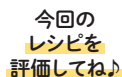
- ・水……………大さじ3
- ・片栗粉……………大さじ1+1/2

- ① 青ねぎは長さを3cmに切る。とうふはひと口大の角切りにし、たまねぎは繊維に垂直に幅1cmに切る。生姜は幅1mmの千切りにする。
- ② 鍋に水、とうふ、たまねぎを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にしてA、凍ったままのミンチ、生姜、青ねぎを加える。強火のまま再び沸騰したら火をとめる。
- ③ 水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら入れ、再び中火にかけてとろみをつける。仕上げに塩で味を調え、ごま油をまわしかけて香りをつける。

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・砂糖 ・塩 ・片栗粉 ・みそ ・中華スープの素 ・和風だしの素
・ウスターソース(お好み) ・マヨネーズ(お好み)

・米(2合) ・卵(1個)

お忘れなく!



スマホで
レシピを
CHECK!





メイン ふわふわだんごの鶏鍋

19分

サブ 丸ごとさつま芋の松茸ごはん

5分

※炊飯時間を除く

！サブは多めにできるので、次の日のお弁当にどうぞ。

2日目

699kcal
(1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブを炊飯している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ふわふわだんごの鶏鍋』

- 材料
- ふわふわだんごと白湯スープ
 - ・肉だんご……………1袋
 - ・添付のスープ……………2袋
 - ・添付のごま油……………2袋
 - 水菜……………1袋
 - にら……………1/2袋
 - まいたけ……………1袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - 絹とうふ……………2個
 - 生マロニー……………1袋
 - ・水……………900ml

作り方

- ①凍ったままのふわふわだんごと白湯スープ添付のスープを流水で解凍する。
- ②水菜、にらは長さを5cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。とうふは食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。生マロニーはざるに空けてさっと水洗いする。
- ③鍋に水、①を入れて強火にかけ、沸騰したら凍ったままの肉だんごを入れて中火にし、7分ほど煮込む。
- ④②を加えてさらに3分ほど煮込んだら火をとめて、ふわふわだんごと白湯スープ添付のごま油をかける。

『丸ごとさつま芋の松茸ごはん』

- 材料
- 松茸釜めしの素……………1袋
 - さつまいも……………1～2本(約200g)
 - ・米……………2合

作り方

- ①炊飯器に米を入れて、2合目の目盛りまで水を入れる。釜めしの素を入れてよくかき混ぜる。
- ②さつまいもはよく水洗いし、両端を落として①に入れ、炊飯する。
- ③炊き上がった後、すぐにさつまいもを崩しながら、全体を底から切るようにして混ぜ合わせる。



さつまいもは切らずにそのまま炊飯すると時短になります。入らない時は適当な大きさに切ってもOK。



メイン 肉づめおいなりさん

31分

サブ 秋野菜のトマトたれがけ

17分

！サブのトマトと味噌を使ったたれは野菜だけでなく、お肉やお豆腐にも合いますよ。
！メインは多めにできるので、つくりおきおかずにもおすすめ。

3日目

953kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『肉づめおいなりさん』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ……………300g
 - 油あげ……………4枚
 - 生姜……………1片
 - 青ねぎ……………2/3袋
 - にら……………1/2袋
 - ・卵……………1個
 - ・サラダ油……………大さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2
- A
- ・水……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・酒……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素……………大さじ3/4

作り方

- ①青ねぎは幅3mmの小口切りにする。にらは長さを1cmに切る。生姜はすりおろす。油あげは菜箸を押しつけるように数回転がし、1枚ずつ半分に切って袋状に開く。
- ②ボウルに青ねぎ、にら、生姜、解凍したミンチ、卵、塩を入れて混ぜ合わせる。油あげの中に1/8量ずつ入れて形を整え、口をつまようじで縫うようにとめる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の半量を並べる。両面がきつね色になるまで中火のまま6分ほど焼き、一度取り出す。残りの半量を同様に焼く。
- ④取り出した半量を戻し入れて弱火にかけ、Aを加えてふたをし、さらに5分加熱する。
- ⑤つまようじをはずして食べやすい大きさに切り、煮汁と一緒に皿に盛り付ける。



油あげを開く時は、菜箸を強めに押しつけてプチプチと繊維がつぶれる音が聞こえるくらいの力加減で。

『秋野菜のトマトたれがけ』

- 材料
- さつまいも……………1～2本(約180g)
 - しいたけ……………1袋
 - たまねぎ……………1個
 - トマト……………1個
 - スライスチーズ……………1枚
 - ・オリーブオイル……………大さじ2
 - ・マヨネーズ……………お好み(小さじ2)
- A
- ・サラダ油……………大さじ2
 - ・みそ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1

作り方

- ①さつまいもはひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れて濡らしたキッチンペーパーをのせ、ラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。トマトはひと口大に切る。しいたけはひと口大に切る。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、たまねぎを片面2分焼いたら裏返し、さつまいも、しいたけを加えてさらに2分ほど焼き、皿に盛り付ける。
- ③耐熱容器にトマト、Aを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。全体をよく混ぜ合わせ、大きめに手でさいたチーズを加える。再びふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で15秒加熱する。仕上げにお好みでマヨネーズを加えてかき混ぜて、たれを作る。
- ④②に③をかけていただく。