



2人分

11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	コク旨チキンステーキ	2枚			2枚
	豚しゃぶしゃぶ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	梅酢たこ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	ほたて貝柱 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	ちくわ	2本	2本		全量
	スプラウト	1/2パック	1/2パック		全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	ほうれん草	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
	れんこん 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
	じゃがいも	1個		1個	2個
	かぼちゃ 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
常温	北海道シチュークリーム	1/2片		2+1/2片	3片

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖
・塩 ・こしょう ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・みそ
・顆粒コンソメ ・ごま ・ブラックペッパー(お好み)

●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 チキンステーキと
クリーミーマッシュポテト

20分

サブ れんこんと人参のサラダ

13分

！メインのマッシュポテトは水を同量の牛乳に代えてもおいしいですよ。



1日目

480kcal
(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

『チキンステーキとクリーミーマッシュポテト』

材料

- コク旨チキンステーキ……………2枚
- じゃがいも……………1個
- ぶなしめじ……………1/2袋
- ほうれん草……………1/3袋
- 北海道シチュークリーム……………1/2片
- 水……………100ml
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は長さを5cmに切り、ぶなしめじは小房に分ける。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。シチューのルウはかるく刻む。
- ②耐熱容器にじゃがいもを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。熱いうちにフォークでつぶして水、シチューのルウを加えて再びラップをし、電子レンジ(600W)でさらに1分加熱する。なめらかになるまで混ぜ合わせてマッシュポテトを作り、皿に盛り付ける。
- ③凍ったままのチキンステーキを包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、食べやすい大きさに切って②の皿に盛り付ける。
- ④フライパンにサラダ油を強火で熱し、ほうれん草、ぶなしめじを1分炒める。Aで味を調え、③の皿に盛り付ける。

- A
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/2
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量

『れんこんと人参のサラダ』

材料

- れんこん※……………1/2
- たまねぎ……………1/2個
- スプラウト……………1/2パック
- 人参……………1/3本
- ちくわ……………2本

作り方

- ①人参は幅3mmの千切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。スプラウトは根元を落として水洗いし、長さを半分にする。れんこんは幅5mmのいちよう切りにし、ちくわは幅3mmの斜め切りにする。
- ②耐熱皿に人参、たまねぎ、れんこんを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で3分半加熱し粗熱をとる。
- ③粗熱がとれたら、A、スプラウト、ちくわを加えて混ぜ合わせる。

- A
- ・酢……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・オリーブオイル……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1/2

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 》》豚しゃぶしゃぶ用、梅酢たこは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ごまマヨだれの豚しゃぶ

17分

サブ

梅酢香る具だくさん酢の物

10分

！メインの豚肉は火を通しすぎるとパサつくので、色が変わったらざるに上げて。



2日目

583kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『ごまマヨだれの豚しゃぶ』

材料

- 前日解凍 豚しゃぶしゃぶ用……全量
- れんこん※……………1/2
- かぼちゃ※……………1/2
- ほうれん草……………1/3袋
- 人参……………1/3本
- 水……………大さじ1
- A
 - ・ マヨネーズ……………大さじ2
 - ・ みそ……………小さじ2
 - ・ みりん……………小さじ2
 - ・ ごま……………小さじ2
 - ・ しょうゆ……………小さじ1

※れんこん、かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① れんこん、人参は幅5mmの輪切りにし、かぼちゃは皮がついたまま幅5mmのうす切りにする。耐熱皿に入れて水をふりかけ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ② ほうれん草は長さを3cmに切り、耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱したら水気を切る。
- ③ 鍋にお湯を沸かし、解凍した豚肉を入れてさっとゆでる。ざるに上げて水気を切る。
- ④ ①、②、③を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。

『梅酢香る具だくさん酢の物』

材料

- 前日解凍 梅酢たこ……………1袋
- スプラウト……………1/2パック
- たまねぎ……………1/2個
- ちくわ……………2本
- 塩……………小さじ1/4

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。ボウルに入れて塩をみ込み、5分置いたら水気をしぼる。ちくわは幅3mmの輪切りにする。スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ② 解凍した梅酢たこを漬け汁ごと①と混ぜ合わせる。

メイン

ほたてのクリームシチュー

23分

サブ

かぼちゃときのこのオイル焼き

13分

！メインのほたては加熱しすぎると固くなるので、最後に煮込みすぎないようにしましょう。

！シチューは、水500mlを水450ml+牛乳50mlに代えたとよりおいしくなりますよ。



3日目

464kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『ほたてのクリームシチュー』

材料

- 前日解凍 ほたて貝柱……………1袋
- じゃがいも……………1個
- たまねぎ……………1個
- 人参……………1/3本
- ほうれん草……………1/3袋
- 北海道シチュークリーム……………2+1/2片
- 水……………500ml
- オリーブオイル……………大さじ1
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

作り方

- ① 解凍したほたては水気を拭き、塩・こしょうをふる。ほうれん草は長さを3cmに切る。
- ② じゃがいもは皮をむいてひと口大に切って水(分量外)にさらし、水気を切る。人参は乱切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。それぞれを耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 鍋にオリーブオイルを強火で熱し、①を2分ほど焼く。一度取り出して中火にし、②を入れて1分ほど炒めたら水を加える。やわらかくなるまでふたをして5分ほど煮込む。
- ④ 火をとめてシチューのルウを加えて混ぜ、再び中火にかけてとろみがついたら③で取り出したほたて、ほうれん草を戻し入れ、2分ほど煮る。

『かぼちゃときのこのオイル焼き』

材料

- かぼちゃ※……………1/2
- ぶなしめじ……………1/2袋
- ブラックペッパー……………お好み
- A
 - ・ オリーブオイル……………大さじ1
 - ・ 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
 - ・ しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・ 塩……………適量

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。