



・ 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♪

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。



	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	アスパラ	1/4袋	1/4袋	1/4袋	3/4袋
	コク旨チキンステーキ	3枚			3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			2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
	きゅうり	1/2本	1/2本		1本
	じゃがいも	2個		2個	4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片		3片	4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

22
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。



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……………3枚
 - じゃがいも……………2個
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - ほうれん草……………1/3袋
 - アスパラ……………1/4袋
 - 北海道シチュークリーム……………1片
 - 水……………100ml
 - サラダ油……………大さじ1
- A**

 - 顆粒コンソメ……………小さじ1
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量

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。シチューのルーはかるく刻む。
- 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4分加熱する。熱いうちにフォークでつぶして水、シチューのルー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耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分半加熱し、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、凍ったままのアスパラを1分炒める。Aで味を調え、③の皿に盛り付ける。

『れんこんと人参のサラダ』

材料

- れんこん※..... 1/2
- きゅうり..... 1/2本
- 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

A

- ・酢.....大さじ3
- ・砂糖.....大さじ1+1/2
- ・しょうゆ.....大さじ1
- ・オリーブオイル.....大さじ1/2
- ・中華スープの素.....小さじ1

※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

1日目

459kcal
(1人分)





メイン
ごまマヨだれの
豚しゃぶ

サブ
梅酢香る具たくさん
酢の物

！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
440kcal
(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
 - アスパラ 1/4袋
 - ・ 水 大さじ1
- A
- ・ マヨネーズ 大さじ3
 - ・ みそ 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ1
 - ・ ごま 大さじ1
 - ・ しょうゆ 大さじ1/2

※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。

『梅酢香る具たくさん酢の物』

- 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
 - きゅうり 1/2本
 - ちくわ 2本
 - ・ 塩 小さじ1/2
- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、きゅうりは幅3mmの輪切りにする。たまねぎ、きゅうりをボウルに入れて塩をもみ込み、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。

明日の下準備 》》 ほとたて貝柱は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
ほとたての
クリームシチュー

サブ
かぼちゃときのこの
オイル焼き

！メインのほと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600mlを水550ml+牛乳50mlに代えるとよりおいしくなりますよ。

3日目
434kcal
(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

『ほとたてのクリームシチュー』

- 材料
- 前日解凍 ほとたて貝柱 2袋
 - じゃがいも 2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 3片
 - ・ 水 600ml
 - ・ オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - ・ 塩 適量
 - ・ こしょう 適量
- 作り方
- ① 解凍したほとたては水気を拭き、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3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で取り出したほとたて、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
 - アスパラ 1/4袋
 - ・ ブラックペッパー お好み
- A
- ・ オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - ・ 顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1
 - ・ 塩 適量
- 作り方
- ① かぼちゃは皮がついたまま幅5mmのうす切りにし、さらに食べやすい大きさに切って耐熱皿に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。ぶなしめじは小房に分ける。凍ったままのアスパラは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、水気を切る。
 - ② アルミホイルを30cmほど広げ、①を並べて全体にAをかけ、トースターで5分焼く。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

11月1回 3人分