



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。

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	エビのチリソース煮	2袋			全量
	北海道産牛小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			8切	全量
冷蔵	生きくらげ	1袋			全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
	しいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
	絹厚揚げ		4個		全量
	松茸入り茶わんむし			3個	全量
青果	オクラ	1袋			全量
	白ねぎ 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
	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
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	小松菜		1袋		全量
	ペビーリーフ			1袋	全量
常温	味付カレーパウダー		大さじ1	大さじ2+ お好み	大さじ3+ お好み

ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・塩 ・こしょう
 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
 ・みそ ・からし ・ごま



- 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 きのこたっぷりエビチリ 14分

サブ 中華風ベジサラダ 13分

！メインのエビチリはしっかり味がついているので、たっぷりの野菜と一緒に炒めるのがおすすめ。簡単に満足感のある一品に！



1日目 321kcal (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

『きのこたっぷりエビチリ』

材料
 ●エビのチリソース煮.....2袋
 ●生きくらげ.....1袋
 ●エリンギ.....1/2袋
 ●しいたけ.....1/2袋
 ●白ねぎ※.....1/2
 ・ごま油.....大さじ1
 ・塩.....少々
 ・こしょう.....少々

作り方
 ①鍋にお湯を沸かして、凍ったままのエビのチリソース煮を包材通り加熱する。
 ②生きくらげは水洗いしてひと口大に切る。エリンギは縦半分にして乱切りにする。しいたけは十字に4等分に切る。白ねぎは長さを2cmに切る。
 ③フライパンにごま油を中火で熱し、②を4分ほど炒め、塩・こしょうで味を調える。中火のまま解凍した①を加え、さっと混ぜ合わせる。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『中華風ベジサラダ』

材料
 ●カラーピーマン.....1/2袋
 ●オクラ.....1袋
 ●れんこん※.....1/2
 ・塩.....少々

作り方
 ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いする。れんこんは幅5mmのいちょう切りにし、オクラと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。粗熱がとれたらオクラは3等分の斜め切りにする。カラーピーマンはひと口大に切る。

A
 ・マヨネーズ.....大さじ1+1/2
 ・ごま油.....大さじ1/2
 ・しょうゆ.....大さじ1/2
 ・中華スープの素.....ひとつまみ

②①、Aを混ぜ合わせる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。

※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 》》 北海道産牛小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **牛肉と小松菜のからししょうゆ和え** 15分

サブ **ごろんと厚揚げの和風カレースープ** 16分

- ① メインの牛肉はあまり火を通しすぎないようにさっとゆでましょ。
- ② メインはBのからししょうゆをポン酢(大さじ4)に代えて、さっぱりとしたのもおすすめ。ごまだれなど好みのドレッシング(大さじ3~4)で和えてサラダ風も◎



2日目
453kcal (1人分)

メイン **ぶりのカレー竜田揚げ** 27分

サブ **しいたけあんかけ茶碗蒸し** 12分

- ① メインの味付カレーパウダーを使えば揚げ物の味付けも簡単に決まります。



3日目
722kcal (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

『牛肉と小松菜のからししょうゆ和え』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛小間切れ……全量
 - 小松菜……………1袋
 - 白ねぎ※……………1/4
 - ごま……………適量
- A
- ・水……………800ml
 - ・酒……………100ml
- B
- ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・酢……………大さじ1+1/2
 - ・からし……………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 白ねぎは長さを5cmに切って千切りにし、水に5分ほどさらして水気をしっかり切る。小松菜は長さを6cmに切る。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら小松菜を入れて1分ほどゆで、取り出して水気をしぼる。再び中火で沸騰させ、解凍した牛肉を入れて火をとめ、予熱で1分ほどゆで、ざるに上げる。
 - ③ ②、Bを混ぜ合わせ皿に盛り付け、白ねぎを添える。仕上げにごまをふる。



『ごろんと厚揚げの和風カレースープ』

- 材料
- 絹厚揚げ……………4個
 - エリンギ……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/4
 - れんこん※……………1/2
- A
- 味付カレーパウダー……………大さじ1
 - 水……………600ml
 - みそ……………大さじ1+1/2
 - しょうゆ……………大さじ1/2
- ※白ねぎ、れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① れんこんは小さめのひと口大に切ってラップに包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。厚揚げは1個ずつ3等分に切る。エリンギは縦横半分にして幅5mmのうす切りにする。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま4分煮込む。

段取りメモ

サブの①、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

『ぶりのカレー竜田揚げ』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………8切
 - カラーピーマン……………1/2袋
 - ベビーリーフ……………1袋
 - 味付カレーパウダー……………お好み
 - サラダ油……………適量
- A
- 味付カレーパウダー……………大さじ1
 - 酒……………大さじ2
- B
- 味付カレーパウダー……………大さじ1
 - 片栗粉……………大さじ5

- 作り方
- ① カラーピーマンは食べやすい大きさに乱切りにする。解凍したぶりは食べやすい大きさに切る。保存袋にA(2/3量)、ぶりを入れ、別の保存袋にA(1/3量)、カラーピーマンを入れて5分置く。それぞれ水気を切って混ぜ合わせたBをまぶす。
 - ② ベビーリーフはさっと水洗いして皿に盛り付ける。
 - ③ フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったらぶり半量を片面4分ほど揚げ焼きにする。裏返してカラーピーマンを加え、さらに3分揚げ焼きにする。残りのぶりも同様に調理する。②の皿に盛り付け、お好みでカレーパウダーをつけていただく。

『しいたけあんかけ茶碗蒸し』

- 材料
- 松茸入り茶わんむし……………3個
 - しいたけ……………1/2袋
- A
- ・水……………150ml
 - ・片栗粉……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………小さじ3/4
 - ・和風だしの素……………小さじ1/3

- 作り方
- ① 鍋にお湯を沸かして、茶わんむしを包材通り温める。しいたけは幅3mmのうす切りにする。
 - ② 耐熱容器にA、しいたけを入れてよく混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。一度取り出してよく混ぜ、再びラップをして1分半加熱する。
 - ③ 茶わんむしをくずしながら器に盛り付け、②を1/3量ずつかけていただく。