



2人分

11月3回

NEW

今週のレシピは—
フードスタイリスト
すみだ よしこ
角田 佳子さん



辻学園日本調理師専門学校卒業。基本をおさえた家庭料理をはじめ、企業や飲食店のレシピ開発など幅広く活躍中。

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	ひとくち五目のれんこんもち	1袋			全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	国産豚ロースとんかつ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			全量	全量
冷蔵	毎日新鮮ロースハム	1パック	1パック		2パック
	宇和島じゃこ天			4枚	全量
青果	大根	1/2本	1/4本	1/4本	全量
	小松菜	2/3袋		1/3袋	全量
	にんにく		1片	2片	3片
	ブロッコリー		房2/3株分 芯1株分	房1/3株分	全量
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
常温	北海道産スイートコーン(ドライパック)	1パック			全量
	瀬戸内地方のレモン果汁		大さじ1	大さじ1+1/2	大さじ2+1/2

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・みりん ・砂糖
・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・和風だしの素
・ウスターソース ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・一味(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 れんこんもちと大根の煮物

19分

サブ コーンのお焼き

10分

！メインのれんこんもちは、火加減が強すぎるとぐずれてしまうので気をつけましょう。



1日目

544kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『れんこんもちと大根の煮物』

材料

●ひとくち五目のれんこんもち……………1袋
●大根……………1/2本
●小松菜……………2/3袋

A
・水……………300ml
・しょうゆ……………大さじ3
・みりん……………大さじ2
・砂糖……………小さじ1
・和風だしの素……………小さじ1

作り方

①大根は幅3mmのいちょう切りにする。小松菜は長さを3cmに切る。
②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら大根、凍ったままのれんこんもちを入れてふたをし、中火で5分煮る。小松菜を加えてふたをし、さらに5分煮る。

『コーンのお焼き』

材料

●北海道産スイートコーン(ドライパック)……1パック
●毎日新鮮ロースハム……………1パック
・ごま油……………大さじ1+1/2
・しょうゆ……………小さじ1
・一味……………お好み

A
・小麦粉……………大さじ6
・水……………大さじ3

作り方

①ハムは幅3mmの細切りにし、長さを3等分に切る。
②ボウルに①、A、コーンを入れて混ぜ合わせる。
③フライパンにごま油を中火で熱し、②を1/4量ずつ流し入れ、中火のまま片面2分ずつ両面をこんがり焼く。フライパンの余分な油をキッチンペーパーで拭きとり、仕上げに鍋肌からしょうゆをまわしかけ、全体にからめる。お好みで一味をつけていただく。

明日の下準備 ※骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン さっぱりレモン風味の赤魚アクアパッツァ 19分

サブ 大根とハムのサラダ 10分

！メインの赤魚は煮くずれやすいので、あまり強火で煮立たせないようにしましょう。



2日目
277kcal
(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

『さっぱりレモン風味の赤魚アクアパッツァ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………8切
 - ブロッコリーの房……………2/3株分
 - ブロッコリーの芯……………1株分
 - ミニトマト……………2/3袋
 - にんにく……………1片
 - 瀬戸内地方のレモン果汁……………大さじ1
 - オリーブオイル……………大さじ1
- A
- ・水……………500ml
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/4
 - ・ブラックペッパー……………少々

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。ミニトマトはへたをとる。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、にんにく、解凍した赤魚を皮目を下にして入れる。赤魚をかるく押さえ、中火のまま片面1分ずつ両面を焼く。A、ブロッコリー、ミニトマトを加えて強火にし、沸騰したらすぐ中火にして10分煮込む。仕上げにレモン果汁を加え、火をとめる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

『大根とハムのサラダ』

- 材料
- 大根……………1/4本
 - 毎日新鮮ロースハム……………1パック
 - ブラックペッパー……………お好み
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①大根は幅3mmの千切りにし、水気を拭く。ハムは幅3mmの細切りにし、長さを半分に切る。
 - ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 国産豚ロースとんかつ用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン ガーリックポークステーキ 15分

サブ じゃこ天おろし 11分

！メインのAのウスターソースがない時は、Aをしょうゆ(大さじ2)+みりん(大さじ1)+酒(大さじ2)に代えてもOK。



3日目
745kcal
(1人分)

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

『ガーリックポークステーキ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚ロースとんかつ用……………全量
 - にんにく……………2片
 - ミニトマト……………1/3袋
 - ブロッコリーの房……………1/3株分
 - サラダ油……………小さじ2
- A
- ・ウスターソース……………大さじ4
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1/2
 - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。ミニトマトはへたをとり、ブロッコリーと一緒に皿に盛り付ける。
 - ②にんにくは幅2mmのうす切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを入れて色づくまで2分ほど焼き、取り出す。豚肉を入れて中火で片面1分半ずつ両面をこんがり焼き、Aを加えて弱火で1分ほど煮からめる。①の皿に盛り付けてにんにくをのせる。

『じゃこ天おろし』

- 材料
- 宇和島じゃこ天……………4枚
 - 小松菜……………1/3袋
 - 大根……………1/4本
 - みりん……………大さじ1+1/2
 - サラダ油……………小さじ1
- A
- 瀬戸内地方のレモン果汁……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①小松菜は長さを2cmに切る。じゃこ天は幅1.5cmに切る。大根はすりおろして水気を切る。
 - ②耐熱容器にみりんを入れて電子レンジ(600W)で20秒加熱する。Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜、じゃこ天を3分焼く。
 - ④皿に盛り付けて大根おろしをのせ、②をかけていただく。

11月3回 2人分