



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	国産豚肉を使ったうまか酢豚(ソース付き)	1袋			全量
	いんげん	1/4袋	1/4袋	1/4袋	3/4袋
	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
	北海道産真だらの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	ロースハム	1パック	1パック		2パック
	しいたけ	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	人参	1/4本	1/2本	1/4本	1本
	たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	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		2個	2個	4個
	キャベツ 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
	ブロッコリー		房1/2株分 芯1株分	房1/2株分	全量
常温	千枚漬の酢		大さじ3	大さじ2	大さじ5
	あさり水煮			1缶	全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・塩  
 ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ  
 ・みそ ・顆粒コンソメ ・ごま

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(1個)

お忘れなく!

- 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 ほっこり冬野菜で酢豚 15分

## サブ ふんわり卵の中華スープ 12分

！メインのれんこんは、蒸し焼きにするとほっくりしゃくつと良い食感になります。ごろっと大きめに切るとおいしいですよ。



1日目  
395kcal (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

### 『ほっこり冬野菜で酢豚』

**材料**  
 ●国産豚肉を使ったうまか酢豚(ソース付き) .....1袋  
 ●しいたけ .....1袋  
 ●れんこん※ .....1/2  
 ●たまねぎ .....2/3個  
 ・水 .....大さじ3  
 ・ごま油 .....大さじ1  
 ※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凍ったままの酢豚添付のソースは流水で3分解凍し、豚肉から揚げは包材通り電子レンジ(600W)で解凍する。  
 ②れんこんは食べやすい大きさに乱切りにし、しいたけは半分に切る。たまねぎは幅2cmの角切りにする。  
 ③フライパンにごま油を中火で熱し、②、水を入れてふたをし、3分蒸し焼きにする。解凍した豚肉から揚げを加え、中火のまま1分半炒める。解凍した酢豚添付のソースを加えて強火にし、30秒ほどさっと全体にかかめる。

### 『ふんわり卵の中華スープ』

**材料**  
 ●ぶなしめじ .....1/2袋  
 ●人参 .....1/4本  
 ●いんげん .....1/4袋  
 ●ロースハム .....1パック  
 ・卵 .....1個  
 ・ごま油 .....少々

**A**  
 ・水 .....600ml  
 ・中華スープの素 .....大さじ3/4  
 ・しょうゆ .....大さじ1/2

**作り方**  
 ①凍ったままのいんげんは少し解凍させ、幅1cmの斜め切りにする。人参は幅2mmの細切りにする。ハムは半分に切って幅5mmの細切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。  
 ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして①を入れて2分ほど加熱する。溶き卵を加えて卵がふんわり浮かんできたら火をとめ、仕上げにごま油をまわしかけて器に盛り付ける。

# コクうま肉じゃが

22分

# キャベツとブロッコリー ごまみそ和え

11分

！メインの牛肉は、千枚漬の酢でもみ込むことでやわらかくなり、くさみをとる効果があります。煮込むと、千枚漬の酢の甘みとコクがうまみを引き立てます。



2日目  
553kcal (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

### 『コクうま肉じゃが』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛小間切れ……全量
  - じゃがいも……………2個
  - 人参……………1/2本
  - たまねぎ……………2/3個
  - いんげん……………1/4袋
  - 水……………大さじ1
- A
- 千枚漬の酢……………大さじ3
  - しょうゆ……………大さじ3
  - 酒……………大さじ1+1/2
- B
- 水……………450ml
  - 和風だしの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ① 解凍した牛肉は、Aをもみ込んで10分置く。
  - ② 人参、じゃがいもは皮をむき、食べやすい大きさに乱切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを半分に切る。
  - ③ 鍋にB、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰したらじゃがいも、人参を加えてふたをし、中弱火で5分煮込む。いんげん、①を液ごと加えて強火にする。アクをとって中火にし、再びふたをしてさらに2分煮込む。

### 『キャベツとブロッコリー ごまみそ和え』

- 材料
- キャベツ※……………1/2
  - ブロッコリーの房……………1/2株分
  - ブロッコリーの芯……………1株分
  - ロースハム……………1パック
  - 塩……………小さじ1/4
- A
- マヨネーズ……………大さじ1+1/2
  - ごま……………大さじ1
  - みそ……………大さじ1
  - 和風だしの素……………ひとつまみ

- 作り方
- ① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。ブロッコリーの房は小房に分けて半分に切る。芯は皮を厚くむいて幅2mmの短冊切りにする。ハムは幅2cmの角切りにする。
  - ② 耐熱容器にハム以外の①を入れて塩を混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱し、水気を切る。ハム、Aを加えて和える。



ブロッコリーの芯は、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。

※キャベツの使用量は、お届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ▶▶▶ 北海道産真だらの切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

# たらとあさりの洋風ホイル蒸し

30分

# シャキシャキマリネ

11分

！メインのホイル蒸しは、1人分ずつバター(5g)を入れて蒸してもおいしいですよ。  
！あさり水煮の汁は、味噌汁やスープに入れてもよいお出汁になります。



3日目  
348kcal (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→メインを蒸している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『たらとあさりの洋風ホイル蒸し』

- 材料
- 前日解凍 北海道産真だらの切身……………1袋
  - じゃがいも……………2個
  - ぶなしめじ……………1/2袋
  - キャベツ※……………1/2
  - ブロッコリーの房……………1/2株分
  - いんげん……………1/4袋
  - あさり水煮……………1缶
  - あさり水煮の汁……………大さじ3
  - 水……………400ml
  - 顆粒コンソメ……………大さじ1/2
  - 塩……………少々
- A
- しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - オリーブオイル……………大さじ1+1/2
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 解凍したたらは塩をふって5分置き、水気を拭く。あさり水煮の汁は分量をとり分けておく。
  - ② じゃがいもは皮をむいて幅2mmの輪切りにする。キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。ぶなしめじは小房に分け、ブロッコリーは小房に分けて半分に切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを4cmに切る。
  - ③ 長さ40cmほどのアルミホイルを3枚広げ、②をそれぞれ1/3量ずつのせ、顆粒コンソメを1/3量ずつまぶす。上にたら、汁気を切ったあさり水煮を1/3量ずつのせ、あさり水煮の汁を1/3量ずつふりかけて包む。
  - ④ フライパンに水(200ml)を入れ、③を2つ並べる。ふたをして強火にかけ、沸騰したら中火にして8分蒸す。残りも同様に調理する。蒸し上がったたらAを1/3量ずつかける。



たらを上のにせて野菜にうまみをしみ込ませます。アルミホイルは完全に包みきれなくても大丈夫です。

### 『シャキシャキマリネ』

- 材料
- たまねぎ……………2/3個
  - れんこん※……………1/2
  - 人参……………1/4本
  - 塩……………小さじ1/3
  - ブラックペッパー……………少々
- A
- 千枚漬の酢……………大さじ2
  - オリーブオイル……………大さじ1
- ※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 たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらす。水気を切って塩を混ぜる。れんこんは幅2mmの半月切りにし、人参は幅2mmの細切りにする。
  - ② 耐熱容器にれんこん、人参を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。
  - ③ ボウルにA、②、たまねぎを入れて和える。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。