



2人分

12月2回

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	チーズ入り生ハンバーグ	2個			全量
	九州産さといも	1/2袋	1/2袋		全量
	からすかいい切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2切		2切
	国産豚バラ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	エリンギ		1/2袋	1/2袋	全量
	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	白い部分 1/3	青い部分 1/2	白い部分 2/3 青い部分 1/2	全量
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	1/3袋		2/3袋	全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/4	3/4	全量
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ		1/2袋	1/2袋	全量
	にんにく		1片	1片	2片
常温	スイートコーン(ドライパック)			1パック	全量

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉
・中華スープの素 ・中濃ソース ・ケチャップ ・顆粒コンソメ
・たかの爪 ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン
サブ

ロコモコ

24分

里芋のポタージュ

21分

!メインの中濃ソースがない時は、しょうゆ(大さじ1)、みりん(大さじ1)、酒(大さじ1/2)、砂糖(大さじ1/2)、片栗粉(小さじ1/2)を耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で30秒加熱し、ケチャップと混ぜ合わせて。



1日目

972kcal
(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→サブを煮ている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ロコモコ』

材料

- チーズ入り生ハンバーグ……………2個
- アボカド……………1玉
- フリルレタス……………1/2袋
- ミニトマト……………1/3袋
- ・サラダ油……………小さじ3
- ・卵……………2個
- ・ご飯……………茶碗2杯分

- A
- ・中濃ソース……………大さじ3
 - ・ケチャップ……………大さじ2

作り方

- 凍ったままのハンバーグは包材通りに流水で解凍する。
- フリルレタスは幅5mmの細切りにする。アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。ミニトマトはへたをとる。
- フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れ、中火で1分ほど焼いて取り出す。
- フライパンをさっと拭いて、サラダ油(小さじ2)を中火で熱し、解凍した①を包材通りに焼く。
- 皿に温かいご飯、②、③、④を1/2量ずつ盛り付け、混ぜ合わせたAを1/2量ずつかける。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

『里芋のポタージュ』

材料

- 九州産さといも……………1/2袋
- 白ねぎの白い部分※……………1/3
- ・オリーブオイル……………小さじ2
- ・小麦粉……………大さじ1/2
- ・ブラックペッパー……………お好み

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- ・水……………400ml
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・こしょう……………少々

作り方

- 白ねぎは幅3mmの小口切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを弱火で熱し、小麦粉、①を中火で、白ねぎがしんなりするまで2分炒める。
- A、凍ったままのさといもを加えて強火にし、沸騰したら中弱火にしてふたをし、15分煮込む。火をとめて、さといもを木べらでかるくつぶす。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 >>> からすかいい切身2切は冷蔵庫に移して解凍しておく

かれいの煮付け

19分

野菜たっぷり和風ガーリックサラダ

13分

！サブの⑤に注意！Aを入れた時にはねやすいので、フライパンの粗熱はしっかりとしましょう。



2日目
343kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、②、③、メインの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

『かれいの煮付け』

材料

- 前日解凍 からすかれい切身……………2切
- 九州産さといも……………1/2袋
- エリンギ……………1/2袋
- 白ねぎの青い部分※……………1/2

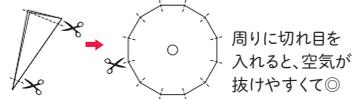
- | | |
|-----------|-------|
| 水…………… | 150ml |
| 酒…………… | 大さじ2 |
| しょうゆ…………… | 大さじ2 |
| みりん…………… | 大さじ2 |
| 砂糖…………… | 小さじ1 |

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① エリンギは縦4等分に切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ② 鍋にAを入れ強火にかけ、沸騰したら①、凍ったままのさといも、解凍したかれいを入れる。落としぶたをして中火で12分煮る。さといもに竹串を刺してすつと刺さったらできあがり。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『野菜たっぷり和風ガーリックサラダ』

材料

- フリルレタス……………1/2袋
- スナップえんどう……………1/2袋
- 白菜※……………1/4
- にんにく……………1片
- サラダ油……………大さじ1

- | | |
|-----------|--------|
| しょうゆ…………… | 大さじ1 |
| みりん…………… | 小さじ2 |
| 酢…………… | 大さじ1/2 |

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① フリルレタスは食べやすい大きさにちぎり、器に盛り付ける。
- ② 白菜は幅1cmのざく切りにし、スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器と一緒にに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気をよく切って①の器に盛り付ける。
- ③ にんにくは幅2mmのうす切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油、③を入れて中火で炒める。きつね色になるまで1分半ほど炒め、②の器に盛り付ける。
- ⑤ フライパンの粗熱がしっかりとれたらAを入れて中火で熱し、沸騰したら火をとめて④にまわしかける。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

塩豚ねぎ鍋

19分

野菜の香ばし炒め

9分

！メインは仕上げに味見をして、塩で味を調整してもOK。



3日目
595kcal (1人分)

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを煮ている間に→サブを仕上げる

『塩豚ねぎ鍋』

材料

- 前日解凍 国産豚バラ切落し……………200g
- 白ねぎの白い部分※……………2/3
- 白ねぎの青い部分※……………1/2
- エリンギ……………1/2袋
- 白菜※……………3/4
- にんにく……………1片
- ごま油……………小さじ2

- | | |
|---------------|--------|
| 水…………… | 800ml |
| 酒…………… | 大さじ3 |
| 中華スープの素…………… | 大さじ1 |
| 塩…………… | 小さじ1/2 |
| ブラックペッパー…………… | 少々 |

※白ねぎ、白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。エリンギは縦4等分に切り、白菜は幅2cmのざく切りにする。
- ② にんにくは包丁の腹でつぶす。
- ③ 鍋にごま油、②を入れて弱火で熱し、香りがたってきたらAを加えて強火にする。沸騰したら中火にし、解凍した豚肉、①を加えてふたをし、10分煮る。

『野菜の香ばし炒め』

材料

- スイートコーン(ドライパック)……………1パック
- スナップえんどう……………1/2袋
- ミニトマト……………2/3袋
- サラダ油……………小さじ1
- たかの爪……………1/2本
- かつお節……………お好み

- | | |
|-----------|--------|
| しょうゆ…………… | 大さじ1/2 |
| みりん…………… | 小さじ1 |

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとる。ミニトマトはへたをとる。たかの爪は中の種をとる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、スナップえんどう、ミニトマト、コーンを2分炒める。中火のままA、たかの爪を加えてさっと炒め、すぐに火をとめる。器に盛り付け、お好みでかつお節をかけていただく。