



・ 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。

📣 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	あじフライ	2袋			全量
	きはだまぐろの切り落とし		2袋		全量
	国産豚肩ロース生姜焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			280g	全量
冷蔵	しいたけ	1/3袋	2/3袋		全量
	ちくわ	2本		2本	全量
	絹とうふ		3個		全量
	なめこ		1袋		全量
	ぶなしめじ			1袋	全量
青果	人参	1/4本	1/2本	1/4本	1本
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	きゅうり	1/2本	1/2本		1本
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	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		2/3	1/3	全量
常温	ゆかり	小さじ1		小さじ1/2	小さじ1+1/2

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・砂糖 ・塩
・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素 ・ウスターソース
・マヨネーズ ・ケチャップ ・ごま ・かつお節(お好み)

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 ゆかりタルタルの
あじフライ

34
分

サ
小松菜の和え物

12分

！メインのタルタルソースは、お好みでレモン汁(適量)を加えるとさっぱり食べられます。
あじフライは次の日のお弁当にも◎



1日目

583kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ゆかりタルタルのあじフライ』--

- あじフライ……………2袋
- フリルレタス……………1/2袋
- きゅうり……………1/2本
- ミントマツ……………1/2袋
- たまねぎ……………1/4個
- ・ 卵……………2個
- ・ サラダ油……………適量

A **●** ゆかり 小さじ1
・ マヨネーズ 大さじ5

- ① きゅうりは幅3mmの斜め切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトはへたをとり、きゅうり、フリルレタスと一緒に皿に盛り付ける。たまねぎはみじん切りにする。
- ② 大きめの耐熱容器に卵を割り入れてかるく溶き、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。熱いうちに細かくほぐす。
- ③ 耐熱容器にたまねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。粗熱がとれたら、②、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- ④ 凍ったままのあじフライ1袋分をフライパンに並べ、サラダ油をあじフライが浸るくらいに入れる。中強火で熱し、片面5分ずつ揚げ焼きにする。残りの1袋分も同様に調理し、①の皿に盛り付け、③をかけていただく。

『小松菜の和え物』

- 小松菜.....1/2袋
- ちくわ.....2本
- しいたけ.....1/3袋
- 人参.....1/4本
- ・水.....小さじ2
- ・かつお節.....お好み

A

- みりん 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 和風だしの素 小さじ1

- ① 小松菜は長さを5cmに切る。人参は厚さ2mmの短冊切りにする。しいたけは幅5mmのうす切りにする。
- ② ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ③ 耐熱容器に①を入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。水気を切り、②、Aを加えて和える。器に盛り付け、お好みでかつお節をかけていただく。



24分

2日目

390kcal
(1人分)

11分

！メインはお出汁にお好みで、すだちやかぼすを搾ると、味に深みが出てgood!

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの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

『野菜たっぷり湯豆腐』

材料

- 絹とうふ……………3個
- なめこ……………1袋
- しいたけ……………2/3袋
- れんこん※……………2/3
- 小松菜……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- A
 - ・水……………750ml
 - ・しょうゆ……………大さじ4+1/2
 - ・酒……………大さじ4+1/2
 - ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素……………大さじ1+1/2

※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小松菜は長さを5cmに切り、人参は厚さ2mmの短冊切りにする。れんこんは幅5mmの半月切りにしてさっと水にさらして水気を切る。とうふは1個ずつ4等分に切る。しいたけは食べやすい大きさに切る。なめこはさっと水洗いする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら人参、れんこんを入れてふたはせず、中火のまま10分煮込む。とうふ、小松菜、しいたけ、なめこを加えてさらに5分煮込む。

『まぐろユッケ』

材料

- きはだまぐろの切り落とし……………2袋
- きゅうり……………1/2本
- たまねぎ……………1/4個
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・ごま油……………大さじ2
 - ・ごま……………大さじ1

作り方

- ①凍ったままのまぐろは流水で10分解凍する。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにして水に5分さらし、水気を切って器に盛り付ける。きゅうりは幅3mmの千切りにする。
- ②ボウルに解凍したまぐろ、きゅうり、Aを入れて和え、①の器に盛り付ける。

明日の下準備 》》 国産豚肩ロース生姜焼用は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目

448kcal
(1人分)

18分

12分

！メインのAのウスターソースがない時は、Aをケチャップ(大さじ4)、酒(大さじ1)、砂糖(小さじ2)、しょうゆ(小さじ1/2)に代えてもOK。

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

『ポークチャップ』

材料

- 前日解凍 国産豚肩ロース生姜焼用……………280g
- たまねぎ……………1/2個
- 人参……………1/4本
- ぶなしめじ……………1袋
- ミニトマト……………1/2袋
- フリルレタス……………1/2袋
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・塩……………適量
- ・こしょう……………適量
- ・片栗粉……………適量
- A
 - ・ケチャップ……………大さじ4
 - ・ウスターソース……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅8mmのくし切りにする。人参は幅5mmの半月切りにする。ぶなしめじは小房に分け、ミニトマトはへたをとる。
- ②フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- ③解凍した豚肉は塩・こしょうをふり片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③を片面2分ずつ焼き、一度取り出す。
- ⑤フライパンの油をかるく拭き、サラダ油(大さじ1)を入れて中火で熱し、①を4分炒める。しんなりしたら中火のまま④を戻し入れてAを加え、全体にかかめる。②の皿に盛り付ける。

『ゆかりれんこん』

材料

- れんこん※……………1/3
 - ちくわ……………2本
 - ゆかり……………小さじ1/2
- ※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れんこんは幅5mmのいちよう切りにし、水に5分さらして水気を切る。ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
- ②耐熱容器にれんこんを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③②にちくわ、ゆかりを加えて和える。

1月2回 3人分