



2人分

2月2回

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	氷温甘塩さば切身	2切			全量
	長崎風ちゃんぽん鍋セット 豚肉は前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産合挽ミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
	紅鮭スモークサーモン 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	ちくわ	2本	2本		全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	餃子の皮大判		9枚	16枚	全量
青果	ミニトマト	1袋			全量
	人参	1/3本	2/3本		1本
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3	2/3		全量
	ベビーレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	小松菜		1袋		全量
常温	スイートコーン			1パック	全量

### ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖
- ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・中華スープの素 ・和風だしの素
- ・マヨネーズ ・みそ

●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 さば塩焼き トマトソース

20分

## サブ 炒めみそ汁

14分

①メインのトマトソースは、ミニトマトをつぶしながら炒めると、旨みが出て味に深みが増しますよ。



1日目

554kcal  
(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

### 『さば塩焼きトマトソース』

#### 材料

- 氷温甘塩さば切身……………2切
- ミニトマト……………1袋
- ベビーレタス……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- サラダ油……………大さじ2

- A ●酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1

#### 作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。ベビーレタスはさっと水洗いし水気を切って皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を弱火で熱し、凍ったままのさばを入れてふたをし、5分焼く。裏返してぶなしめじを加えてふたをし、弱火のままさらに5分焼く。①の皿に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、ミニトマトを3分炒める。弱火にしてAを加え、3分煮込んでトマトソースを作る。さばにかけていただく。

### 『炒めみそ汁』

#### 材料

- 人参……………1/3本
- 白菜※……………1/3
- ちくわ……………2本
- サラダ油……………大さじ1
- みそ……………大さじ1

- A ●水……………400ml
- 和風だしの素……………小さじ1/2

#### 作り方

- ①人参は厚さ2mmの短冊切りにし、白菜は幅5mmの細切りにする。ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①を3分炒めてAを加える。中火のまま沸騰させ、5分煮込む。一度火をとめ、みそを溶き入れて再び強火にかけ、ひと煮立ちさせる。

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ※長崎風ちゃんぽん鍋セットの豚肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

## ちゃんぽん鍋

22分

サブ

## 小松菜のさっぱり和え

10分

- ！メインの煮込んだ餃子の皮で、野菜や肉を包んで食べても◎
- ！サブの小松菜はしっかり水気を切ってください。



2日目

803kcal  
(1人分)

※調理イメージは2人分です。

## 段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

## 『ちゃんぽん鍋』

## 材料

- 長崎風ちゃんぽん鍋セット
    - ・麺……………2玉
    - ・スープ……………2袋
    - ・前日解凍 豚肉……………100g
  - 白菜※……………2/3
  - 人参……………2/3本
  - ぶなしめじ……………1/2袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - 餃子の皮大判……………9枚
  - ・水……………1000ml
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

## 作り方

- 凍ったままのちゃんぽん鍋セットのスープはため水で10分解凍する。
- 白菜は食べやすい大きさにざく切りにし、人参は幅5mmの半月切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
- 鍋に①、水を入れて強火にかけ、沸騰したら②を入れてふたはせず、強火のまま5分煮込む。野菜がしんなりしたら、解凍したちゃんぽん鍋セットの豚肉を加えて弱火にし、アクをとる。
- 凍ったままのちゃんぽん鍋セットの麺、餃子の皮を1枚ずつ加え、中火で2分煮込んだらできあがり。

## 『小松菜のさっぱり和え』

## 材料

- ちくわ……………2本
- 小松菜……………1袋
- A
  - ・酢……………大さじ2
  - ・砂糖……………小さじ2
  - ・塩……………小さじ1/4

## 作り方

- 小松菜は根元を落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で3分加熱し、冷水で冷ます。しっかり水気を切り、長さを4cmに切る。ちくわは縦半分にして幅5mmに切る。
- ボウルに①、Aを入れて和える。

明日の下準備 》》 国産合挽ミンチ200g、紅鮭スモークサーモンは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

## レンチンしゅうまい

17分

サブ

## サーモンサラダ

12分

- ！メインのしゅうまいはBのたれをつけずにそのままでも◎ お好みでからしをつけてもいいですよ。



3日目

553kcal  
(1人分)

## 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

## 『レンチンしゅうまい』

## 材料

- 前日解凍 国産合挽ミンチ……………200g
- たまねぎ……………1/4個
- スイートコーン……………1パック
- 餃子の皮大判……………12枚
- ・水……………大さじ3
- A
  - ・片栗粉……………大さじ2
  - ・中華スープの素……………小さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・ごま油……………小さじ1
  - ・塩……………小さじ1/4
- B
  - ・酢……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………大さじ1

## 作り方

- たまねぎはみじん切りにする。
- ボウルに①、解凍したミンチ、コーン、Aを入れて混ぜ合わせる。12等分にして丸め、餃子の皮を1枚ずつ上からかぶせるようにして包む。
- 耐熱皿に②を並べて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。混ぜ合わせたBをつけていただく。



餃子の皮を上からかぶせるだけなので、包むのにコツは不要です。

## 『サーモンサラダ』

## 材料

- 前日解凍 紅鮭スモークサーモン……………1袋
- ペビーレタス……………1/2袋
- たまねぎ……………1/4個
- 餃子の皮大判……………4枚
- A
  - ・マヨネーズ……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・塩……………適量
  - ・こしょう……………適量

## 作り方

- たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を切る。ペビーレタスはさっと水洗いし水気を切る。解凍したスモークサーモンは食べやすい大きさに切り、たまねぎ、ペビーレタスとかるく混ぜ合わせて器に盛り付ける。
- 餃子の皮をトースターに重ならないように並べる。カリッとするまで5分ほど焼き、食べやすい大きさに手で割る。
- Aを混ぜ合わせ、①にかけて②を散らす。

2月2回 | 2人分