



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	水温甘塩さば切身	3切			3切
	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			300g	300g
	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		6枚	19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
	小松菜		1袋		全量
	スナップえんどう		1袋		全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	きゅうり		1/2本	1/2本	1本
	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる			1玉	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

★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◎



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
479kcal (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

- 水温甘塩さば切身……………3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+1/2

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+1/2)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。

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

『炒めみそ汁』

材料

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

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。

A

- ・水……………600ml
- ・和風だしの素……………小さじ3/4

※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

12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

532kcal (1人分)

※調理イメージは3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
 - スナップえんどう……………1袋
 - 餃子の皮大判……………6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のくし切りにする。スナップえんどうは筋をとり、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。



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。

『小松菜のさっぱり和え』

- 材料**
- ちくわ……………2本
 - 小松菜……………1袋
 - きゅうり……………1/2本
 - 塩……………少々
- A
- ・酢……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・塩……………小さじ1/4

作り方

- きゅうりは幅2mmの輪切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気をしぼる。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。ちくわは縦半分に切って幅5mmに切る。
- ボウルに①、Aを入れて和える。



メイン

レンチンしゅうまい

18分

サブ

サーモンサラダ

16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

615kcal (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……………300g
 - たまねぎ……………1/4個
 - スイートコーン……………1パック
 - 餃子の皮大判……………15枚
 - 水……………大さじ4
- A
- ・片栗粉……………大さじ3
 - ・中華スープの素……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・ごま油……………大さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1/3
- B
- ・酢……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2

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。15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6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、包むのにコツいらずです。

『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
 - ベビーレタス……………1/2袋
 - たまねぎ……………1/4個
 - アボカド……………1玉
 - きゅうり……………1/2本
 - 餃子の皮大判……………4枚
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・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。きゅうりは縦半分に切って幅2mmの斜め切りにする。アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。ベ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、きゅうり、アボカド、ベビーレタスとかかる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。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。