



2人分

2月3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	使用量
冷凍	うまか酢豚(たれ付き)	1袋			全量
	クッキングミニ厚揚げ		3/4袋		3/4袋
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	ハーフベーコン	1パック		1パック	2パック
	エリンギ	2/3袋		1/3袋	全量
青果	チンゲン菜	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/3	1/3	1/3	全量
	人参	1/2本	1/2本		1本
	ピーマン	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		1/3	2/3	全量
常温	厚揚げのみぞれ煮		1袋		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
・こしょう ・小麦粉 ・片栗粉 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
・ケチャップ ・ブラックペッパー(お好み)

●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

野菜たっぷり酢豚 (21分)

サブ

中華風スープ (10分)

！サブはお好みでラー油を加えると、より本格的に♪



1日目

566kcal
(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

『野菜たっぷり酢豚』

材料

●うまか酢豚(たれ付き) 1袋
●人参 1/2本
●白ねぎ※ 1/3
●ピーマン 1/2袋
●エリンギ 2/3袋
・水 大さじ3
・ごま油 小さじ2

※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

作り方

- 凍ったままの酢豚添付のたれは流水で3分解凍し、豚から揚げは包材通りに電子レンジ(600W)で解凍する。
- 人参、ピーマンはひと口大の乱切りにする。人参は耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。エリンギは長さを3等分に切り、縦に幅1cmに切る。白ねぎは長さを2cmに切る。
- 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、中弱火で5分蒸し焼きにする。解凍した豚から揚げを加え、2分炒める。強火にして解凍した酢豚添付のたれを加え、さっと全体にからめる。

『中華風スープ』

材料

●チンゲン菜 1/4袋
●ハーフベーコン 1パック
●えのき 1/2袋
・ごま油 小さじ1

A
・水 400ml
・酒 小さじ2
・中華スープの素 大さじ1/2
・しょうゆ 小さじ1
・こしょう 少々

作り方

- チンゲン菜は長さを2cmに切り、ベーコンは幅1cmに切る。えのきは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。
- 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、①を加えて中弱火で3分煮込む。ごま油を加えて火をとめる。

明日の下準備 ※天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

ぶりと根菜の 照り焼き

18分

厚揚げのみぞれ煮

13分

- ！メインのぶりは、お好みで七味や山椒をふっても◎
- ！サブはたくさんできるので、次の日のお弁当に。



2日目
881kcal
(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

『ぶりと根菜の照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………4切
 - れんこん※……………1/3
 - 人参……………1/2本
 - ピーマン……………1/2袋
 - ・サラダ油……………大さじ2
 - ・小麦粉……………適量
 - A
 - ・酒……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ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、人参は幅3mmの半月切りにする。ピーマンは縦に幅1cmに切る。解凍したぶりは水気を拭きとり、小麦粉をまんべんなくまぶす。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、ぶりを片面2分ずつ焼き色がつくまで焼き、一度取り出す。
- ③さっとフライパンを拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱して①の野菜を入れ、4分ほど炒める。
- ④②を戻し入れてAを加え、中火のまま2分煮からめる。

『厚揚げのみぞれ煮』

- 材料
- クッキングミニ厚揚げ……………3/4袋
 - えのき……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/3
 - チンゲン菜……………1/4袋
 - 厚揚げのみぞれ煮……………1袋
 - ・サラダ油……………大さじ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チンゲン菜は長さを3cmに切る。えのきは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。白ねぎは幅2cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの厚揚げ、白ねぎを片面2分ずつ中弱火で焼く。中火にし、チンゲン菜、えのきを加えて2分炒め、みぞれ煮を加えて中火のまま1分炒め煮にする。

明日の下準備 》》 むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

エビマヨ

18分

白ねぎとベーコンの レンジ蒸し

10分

- ！サブの白ねぎは、レンジで加熱する前にフライパンで表面を焼くと、より香ばしくなります。



3日目
492kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『エビマヨ』

- 材料
- 前日解凍 むきえび……………1袋
 - チンゲン菜……………1/2袋
 - れんこん※……………2/3
 - エリンギ……………1/3袋
 - ・片栗粉……………適量
 - ・サラダ油……………適量
 - ・ブラックペッパー……………お好み
 - A
 - ・マヨネーズ……………大さじ4
 - ・ケチャップ……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………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チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は芯をつけたまま幅1cmのくし切りにし、葉は長さを3cmに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。皿に盛り付ける。
- ②れんこんは幅3mmの半月切りにし、エリンギは長さを半分に切り、縦に幅1cmに切る。解凍したむきえびは水気を拭きとり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③フライパンに底から2cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら②を入れて片面1分半ずつ揚げ焼きにする。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、③を加えてさっとからめる。①の皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

『白ねぎとベーコンのレンジ蒸し』

- 材料
- 白ねぎ※……………1/3
 - ハーフベーコン……………1パック
 - A
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・酢……………大さじ1/2
 - ・酒……………小さじ1
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1/4

※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを3cmに切る。ベーコンは幅2cmに切る。Aは混ぜ合わせる。
- ②耐熱容器に白ねぎを並べてAをかけ、ベーコンを散らしてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。