

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。



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。

	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	1/4袋	3/4袋		全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8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
	いんげん			1/3袋	1/3袋
冷蔵	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	ハーフベーコン	1パック		2パック	3パック
	エリンギ	2/3袋		1/3袋	全量
青果	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	チンゲン菜	1/2袋	1/2袋		全量
	ピーマン	1/2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	1/3		2/3	全量
常温	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
	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



メイン 野菜たっぷり酢豚 23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
447kcal (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本
 ●白ねぎ※.....1/3
 ●ピーマン.....1/2袋
 ●エリンギ.....2/3袋
 ●クッキングミニ厚揚げ.....1/4袋
 ・水.....大さじ5
 ・ごま油.....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。
 ②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3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。
 ③フライパンにごま油を中火で熱し、②、凍ったままの厚揚げ、水を入れてふたをし、中弱火で6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、さっと全体からめる。

『中華風スープ』

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

作り方
 ①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。
 ②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。

A
 ・水.....600ml
 ・酒.....大さじ1
 ・中華スープの素.....小さじ2
 ・しょうゆ.....大さじ1/2
 ・こしょう.....少々

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

ぶりと根菜の
照り焼き

18分

2日目

886kcal
(1人分)

サブ

厚揚げのみぞれ煮

12分

! メインのぶりは、お好みで七味や山椒をふっても◎



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…………… 8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3
- 小麦粉…………… 適量

- A
- 酒…………… 大さじ5
 - しょうゆ…………… 大さじ3
 - みりん…………… 大さじ3
 - 砂糖…………… 大さじ1

※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 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ2)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。
- ④ ②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
- チンゲン菜…………… 1/2袋
- 厚揚げのみぞれ煮…………… 1袋
- サラダ油…………… 大さじ1

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。
- 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を片面2分ずつ中弱火で焼く。中火にし、①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

エビマヨ

15分

サブ

白ねぎとベーコンの
レンジ蒸し

14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

397kcal
(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
- れんこん※…………… 2/3
- エリンギ…………… 1/3袋
- いんげん…………… 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 凍ったままのいんげんは少し解凍させ、斜め半分に切る。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、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なり、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※…………… 2/3
- 人参…………… 1/2本
- ハーフベーコン…………… 2パック

- A
- しょうゆ…………… 大さじ1
 - 酢…………… 大さじ1
 - 酒…………… 小さじ2
 - ごま油…………… 大さじ1/2
 - 中華スープの素…………… 小さじ1/2

※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

2月3回 | 3人分