



2人分

3月2回

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
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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	十勝のいんげん	1/5袋		1/5袋	2/5袋
	駿河湾産冷凍生桜えび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産豚バラうす切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	スライスチーズ	3枚	2枚		5枚
	生パスタ フェットチーネ		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	白あえベース			1袋	全量
青果	インカのめざめ	1袋			全量
	新たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	人参	1/2本		1/2本	1本
	にんにく		1片	1片	2片
常温	レタス			1玉	全量
	バターチキンカレー	1袋			全量

ご自宅で用意する調味料

・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ポン酢 ・顆粒コンソメ ・ごま ・たかの爪
・ブラックペッパー(お好み) ・一味(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 バターチキンカレーの ポテトグラタン

20分

サブ 人参と水菜の ラペサラダ

10分

！ サブのAは、食べる直前に野菜と和えて、
シャキシャキ食感を楽しんで♪



1日目

469kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『バターチキンカレーのポテトグラタン』

材料

●バターチキンカレー……………1袋
●インカのめざめ……………1袋
●十勝のいんげん……………1/5袋
●スライスチーズ……………3枚
・ブラックペッパー……………お好み

作り方

- ①凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを3cmに切る。インカのめざめは皮つきのまま幅5mmの輪切りにする。
- ②耐熱容器にインカのめざめを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。いんげんを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
- ③耐熱皿に②を1/2量ずつ入れ、バターチキンカレーを1/2量ずつ全体にかける。ちぎったチーズを1/2量ずつのせ、トースターで焼き色がつくまで、5分焼く。仕上げにお好みでブラックペッパーをふる。

『人参と水菜のラペサラダ』

材料

●人参……………1/2本
●水菜……………1/2袋
●新たまねぎ……………1/2個
・塩……………少々

作り方

- ①人参は幅3mmの千切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、人参と一緒に塩をもみ込んで水気をしっかり切る。水菜は長さを3cmに切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。

A

・オリーブオイル……………大さじ1+1/2
・酢……………大さじ1
・砂糖……………小さじ1
・塩……………ふたつまみ
・こしょう……………少々

明日の下準備 ※ 駿河湾産冷凍生桜えびは冷蔵庫に移して解凍しておく



！メインは、生パスタならではの食感が楽しい一品♪できたてを召しあがってください。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『桜えびのペペロンチーノ』

材料

- 前日解凍 駿河湾産冷凍生桜えび…1袋
- にんにく…1片
- 水菜…1/2袋
- 生パスタ フェットチーネ…1袋
- ・水…2000ml
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・たかの爪…1本

- A
- ・しょうゆ…小さじ1
 - ・塩…ひとつまみ

作り方

- ① 水菜は長さを3cmに切る。にんにくは包丁の腹で押してかるくつぶす。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、生パスタをほぐしながら入れて中火で2分半ゆで、ざるに上げる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、たかの爪を入れて弱火で熱し、香りがたってきたら、解凍した桜えびを加えてさっと炒める。桜えびの色が変わったら中火にし、②を加えてさっと全体を炒め合わせる。水菜を加え、Aで味を調える。

『新玉のオニオンスープ』

材料

- 新たまねぎ…1個
- ぶなしめじ…1/2袋
- スライスチーズ…2枚
- ・ブラックペッパー…お好み

- A
- ・水…400ml
 - ・顆粒コンソメ…小さじ2

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って4等分のくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中弱火で10分ほど加熱する。
- ③ 器に盛り付けてチーズを1枚ずつちぎってのせ、仕上げにお好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》》 国産豚バラうす切り200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



！メインの人参のうす切りは、ピーラーを使うと時短になりますよ。

段取りメモ

サブの①、②、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

『豚レタスのフライパン蒸し』

材料

- 前日解凍 国産豚バラうす切り…200g
- レタス…1玉
- 人参…1/2本
- 新たまねぎ…1/2個
- にんにく…1片
- ・ごま…小さじ1

- A
- ・ボン酢…100ml
 - ・一味…お好み

- B
- ・水…100ml
 - ・酒…50ml

作り方

- ① 人参は幅3mmのうす切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。レタスはひと口大に手でちぎる。
- ② にんにくはすりおろし、ごまは指でつぶしてAと混ぜ合わせ、かけだれを作る。
- ③ フライパンに①を敷きつめ、真ん中に解凍した豚肉をのせる。Bをまわしかけ、ふたをして中火で5分蒸す。②をかけていただく。

『簡単ベジプラス白和え』

材料

- 白あえベース…1袋
- ぶなしめじ…1/2袋
- 十勝のいんげん…1/5袋

作り方

- ① 凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを3cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ③ 白あえベースを加え、混ぜ合わせる。

3月2回 2人分