



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	使用量
冷凍	十勝のいんげん	1/4袋		1/4袋	1/2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
	釜あげしらす 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		2袋
	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			300g	300g
冷蔵	スライスチーズ	4枚	3枚		全量
	エリンギ	2/3袋		1/3袋	全量
	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			2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本		1/2本	1+1/2本
	にんにく		1片	1片	2片
	レタス			1玉	全量
常温	バターチキンカレー	2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



メイン バターチキンカレーのポテトグラタン 26分

サブ 人参と水菜のラペサラダ 10分

① 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
430kcal (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→サブを上げる

『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……………2袋
 ●インカのめざめ……………1袋
 ●十勝のいんげん……………1/4袋
 ●エリンギ……………2/3袋
 ●スライスチーズ……………4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。エリンギは長さを半分にして食べやすい大きさに手でさく。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、エリンギを加えてラップをし、さらに3分加熱する。
 ③耐熱皿に②を1/3量ずつ入れ、バターチキンカレーを1/3量ずつ全体にかける。ちぎったチーズを1/3量ずつのせ、トースターで焼き色がつかまで、5分焼く。仕上げにお好みでブラックペッパーをふる。一度に入りきらない時は、2回に分けて焼く。

『人参と水菜のラペサラダ』

材料
 ●人参……………1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2
 ・酢……………大さじ1+1/2
 ・砂糖……………大さじ1/2
 ・塩……………小さじ1/2
 ・こしょう……………少々

明日の下準備 ※ 駿河湾産冷凍生桜えび、釜あげしらす2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **桜えびとしらすのペペロンチーノ** 12分

サブ **新玉のオニオンスープ** 14分

！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。



2日目
372kcal (1人分)

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

『桜えびとしらすのペペロンチーノ』

- 材料
- 前日解凍 駿河湾産冷凍生桜えび…1袋
 - 前日解凍 釜あげしらす…2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+1/2
 - たかの爪…1本
- A
- ・しょうゆ…大さじ1/2
 - ・塩…小さじ1/4

- 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、解凍したしらすを加え、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…3枚
 - ブラックペッパー…お好み
- A
- ・水…600ml
 - ・顆粒コンソメ…大さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って6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300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **豚レタスのフライパン蒸し** 16分

サブ **簡単ベジプラス白和え** 9分

！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。



3日目
657kcal (1人分)

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…300g
 - 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…大さじ1/2
- A
- ・ポン酢…150ml
 - ・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6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…2袋
 - エリンギ…1/3袋
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - 十勝のいんげん…1/4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、エリンギは長さを半分にして食べやすい大きさに手でさく。
 - ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2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 3人分