

# 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	ほっけのカリッと揚げ	2袋			全量
	北海道産牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	海老ときくらげの中華あんかけ			2袋	全量
冷蔵	しいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
	まいたけ		1袋		全量
	木綿豆腐		1個	1個	全量
青果	大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	ほうれん草	3/4袋	1/4袋		全量
	ごぼう	2/3袋	1/3袋		全量
	トマト	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/3袋		2/3袋	全量
	アスパラ		1袋		全量
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	海藻サラダ			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 ・塩  
 ・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素 ・ポン酢 ・マヨネーズ  
 ・みそ ・ごま 一味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(6個)

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

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。

**メイン** たっぷりおろしのほっけフライ 23分

**サブ** ごぼうのマヨきんぴら 18分

① サブは、仕上げにお好みでごまをふってもおいしいですよ。



1日目  
 435kcal  
 (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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たっぷりおろしのほっけフライ』

**材料**  
 ●ほっけのカリッと揚げ..... 2袋  
 ●ほうれん草..... 3/4袋  
 ●トマト..... 1/2袋  
 ●大根..... 1/3本  
 ・サラダ油..... 適量  
 ・ポン酢..... 適量

**作り方**  
 ①ほうれん草は根元を落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。水に3分ほどさらして水気をしぼり、長さを2cmに切ってAと和える。トマトは幅2cmのくし切りにし、ほうれん草と一緒に皿に盛り付ける。  
 ②大根はすりおろして、水気をしっかり切る。  
 ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのほっけ1袋分を包材通りに揚げ焼きにする。もう1袋分も同様に調理する。  
 ④①の皿に③を盛り付け、ほっけに②のをせ、ポン酢をかける。

**A**  
 ・しょうゆ..... 小さじ1  
 ・ごま..... 小さじ1  
 ・砂糖..... 小さじ1/2

『ごぼうのマヨきんぴら』

**材料**  
 ●ごぼう..... 2/3袋  
 ●しいたけ..... 1/2袋  
 ●カラーピーマン..... 1/3袋  
 ・マヨネーズ..... 大さじ1+1/2

**作り方**  
 ①ごぼうは幅1mmの斜め切りにし、水に10分ほどさらして水気をしっかり切る。カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、長さを半分切る。しいたけは軸を落として幅3mmのうす切りにする。  
 ②フライパンにマヨネーズを中火で熱し、①を中弱火で3分炒める。Aを加えて、さらに2分炒める。

**A**  
 ・しょうゆ..... 大さじ1+1/2  
 ・酒..... 大さじ1+1/2  
 ・みりん..... 大さじ1

明日の下準備 》》 北海道産牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **牛肉とアスパラガスの  
こく旨炒め** 15分

サブ **炒め豆腐のかみなり汁** 20分

！サブの「かみなり汁」は、北関東の郷土料理で、豆腐を油で炒めた時のバリバリという音が雷の音に似ているのが名前の由来です。豆腐を炒める時の油はねに注意しましょう。



2日目  
501kcal  
(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→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『牛肉とアスパラガスのこく旨炒め』

- 材料
- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ……………全量
  - アスパラ……………1袋
  - まいたけ……………1袋
  - サラダ油……………大さじ1+1/2
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・酒……………大さじ1/2
  - ・片栗粉……………大さじ1/2
- B
- ・しょうゆ……………大さじ2
  - ・酒……………大さじ1+1/2
  - ・みりん……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむぎ、長さを5cmの斜め切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②保存袋に解凍した牛肉、Aを入れてみ込む。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒め、色が変わったら①を加えてさらに1分半炒める。Bを加え、全体になじむまで中火のままさらに1分炒める。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『炒め豆腐のかみなり汁』

- 材料
- 木綿豆腐……………1個
  - ごぼう……………1/3袋
  - 大根……………1/3本
  - ほうれん草……………1/4袋
  - ・みそ……………大さじ1+1/2
  - ・ごま油……………大さじ1
  - ・一味……………お好み
- A
- ・水……………600ml
  - ・和風だしの素……………大さじ1/2

作り方

- ①ごぼうはささがきにして、水に10分ほどさらして水気をしっかり切る。大根は幅3mmのいちよう切りにし、ほうれん草は長さを2cmに切る。豆腐は水気をしっかり切る。
- ②鍋にごま油を弱火で熱し、豆腐を手でひと口大にくずしながら入れ、弱火のまま30秒ほど炒める。①の野菜、Aを加えて強火にし、沸騰したらふたをして中弱火にし、5分煮込む。
- ③一度火をとめ、みそを溶き入れて再び強火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

メイン **海老ときくらげの  
中華あんかけ** 21分

サブ **さっぱり海藻サラダ** 12分

！サブの海藻サラダと豆腐は、水気をしっかり切っておきましょう。



3日目  
565kcal  
(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

『海老ときくらげの中華あんかけ』

- 材料
- 海老ときくらげの中華あんかけ…2袋
  - スナップえんどう……………1袋
  - カラーピーマン……………2/3袋
  - しいたけ……………1/2袋
  - ・卵……………6個
  - ・サラダ油……………大さじ4
  - ・ごま油……………大さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々

作り方

- ①凍ったままの中華あんかけは内袋2つを蒸気口を上にして耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で4分半解凍する。
- ②スナップえんどうは筋をとる。カラーピーマンは小さめの乱切りにし、しいたけは軸を落として幅3mmのうす切りにする。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、②を2分炒め、塩・こしょうで下味をつけて一度取り出す。
- ④フライパンをかるく拭き、サラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れて大きく混ぜる。半熟状になったら③を戻し入れ、①を加えて中火のまま1分ほど炒め合わせる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしりにぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『さっぱり海藻サラダ』

- 材料
- 海藻サラダ……………1袋
  - トマト……………1/2袋
  - 大根……………1/3本
  - 木綿豆腐……………1個
- A
- ・酢……………大さじ1+1/2
  - ・サラダ油……………大さじ1+1/2
  - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - ・砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①海藻サラダは包材通りに水で戻し、水気をしっかり切る。大根は幅2mmの輪切りにし、幅3mmの細切りにする。トマトは幅2cmのくし切りにし、豆腐は水気をしっかり切って、食べやすい大きさに切る。
- ②器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。