

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	レンジでサクッとロースとんかつ	2枚			全量
	かじきバターソテー 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2切		2切
	若鶏ササミ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/4袋	1/2袋	1/4袋	全量
	ちくわ	1本		3本	全量
	ロース生ハム		2パック		2パック
青果	長いも	1袋			全量
	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	きゅうり	1本	1本	1本	全量
	ミニトマト	1/5袋		4/5袋	全量
	アスパラ		1袋		全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ごまあえの素			大さじ4	大さじ4

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖
 ・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・みそ
 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・卵(2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

やすだ かなこ

安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校
 卒業後、CMや広告のスタイ
 リングに携わり、現在は二児
 のママ。親子で楽しめるレシ
 びにも挑戦中♪

メイン

新たまねぎと
月見とんかつ

15分

サブ

長芋のマヨサラ

13分

！

サブはたくさんできるので、次の日のおか
ずにも◎

！

サブのきゅうりの代わりに、枝豆やベー
コンを加えてもおいしいですよ。



段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『新たまねぎと月見とんかつ』

材料

●レンジでサクッとロースとんかつ …… 2枚
 ●新たまねぎ …… 1/2個
 ●ぶなしめじ …… 1/4袋
 ・卵 …… 2個

A

・水 …… 200ml
 ・しょうゆ …… 大さじ2
 ・みりん …… 大さじ1
 ・酒 …… 大さじ1
 ・和風だしの素 …… 小さじ1

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。凍ったままのとんかつは包材通りに加熱し、幅1.5cmに切る。
 ② フライパンにAを強火にかけ、沸騰したら①を入れてふたはせず、中弱火で5分煮込む。
 ③ 卵を落とし、お好みのかたさになるまで煮込む。

『長芋のマヨサラ』

材料

●長いも …… 1袋
 ●ちくわ …… 1本
 ●きゅうり …… 1本
 ●ミニトマト …… 1/5袋
 ・塩 …… 小さじ1/2

A

・マヨネーズ …… 大さじ1
 ・酢 …… 大さじ1/2
 ・塩 …… 適量
 ・こしょう …… 適量

作り方

① 長いもは幅1.5cmの輪切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で4分加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、粗熱をとる。
 ② ちくわは幅5mmの輪切りにする。きゅうりは幅2mmの輪切りにし、塩をもみ込んでしっかり水気をしぼる。ミニトマトは半分に切る。
 ③ ①にAを入れて混ぜ、きゅうり、ちくわを加えてさらに混ぜ合わせる。器に盛り付け、ミニトマトを添える。



メイン
サブ
春野菜と
かじきのソテー
ふんわり生ハムサラダ

！メインの野菜は、オリーブオイルでじっくり焼いて甘みを実感してください。

2日目
284kcal
(1人分)



メイン
サブ
しっとりささみの
バンバンジー
焼き野菜みそ汁

！メインのササミは、電子レンジで加熱後、余熱で5～10分ほど置いておくとしっとりしますよ。

3日目
303kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『春野菜とかじきのソテー』

材料
● 前日解凍 かじきバターソテー 2切
● アスパラ 1袋
● 新たまねぎ 1/2個
● カラーピーマン 1/2袋
● ぶなしめじ 1/2袋
● オリーブオイル 大さじ1
● 顆粒コンソメ 小さじ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き、半分に切る。たまねぎは繊維に沿って4等分のくし切りにする。カラーピーマンは大きめの乱切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。
② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を入れて顆粒コンソメをふり、4分ほど焼いて皿に盛り付ける。
③ フライパンの油を拭きとり、解凍したかじき、添付のバターを入れて包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。



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。

『ふんわり生ハムサラダ』

材料
● ロース生ハム 2パック
● きゅうり 1本
● ベビーリーフ 1袋

A
● オリーブオイル 大さじ1
● 酢 大さじ1
● 砂糖 小さじ1
● 塩 適量
● こしょう 適量

明日の下準備 》》 若鶏ササミは冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『しっとりささみのバンバンジー』

材料
● 前日解凍 若鶏ササミ 200g
● きゅうり 1本
● 新たまねぎ 1/2個
● ミニトマト 4/5袋
● 酒 小さじ1

A
● ごまあえの素 大さじ4
● 酢 大さじ1
● しょうゆ 大さじ1/2
● 砂糖 小さじ1

作り方
① 解凍したササミは耐熱皿に並べ、酒をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。一度取り出して裏返し、ラップをしてさらに1分加熱する。ラップをしたまま、粗熱がとれたら食べやすい大きさに手でほぐす。
② きゅうりは千切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにする。ミニトマトは4等分にする。
③ 皿に②を盛り付け、その上に①を盛り付ける。混ぜ合わせたAをかけていただく。

『焼き野菜みそ汁』

材料
● カラーピーマン 1/2袋
● ちくわ 3本
● ぶなしめじ 1/4袋
● みそ 大さじ1
● ごま油 小さじ1

A
● 水 400ml
● 和風だしの素 小さじ1/2

作り方
① カラーピーマンは大きめの乱切りにし、ちくわは幅5mmの斜め切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
② 鍋にごま油を中火で熱し、①を3分ほど焼く。中火のままAを加え、沸騰したら一度火をとめる。みそを溶き入れて再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

3月5回 2人分