

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
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ピにも挑戦中♪

	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	3枚			3枚
	北海道産つぶコーン	1/6袋 (50g)	1/6袋 (50g)		1/3袋 (100g)
	かじきバターソーテ		3切		全量
	若鶏ササミ			300g	300g
冷蔵	ちくわ	1本		3本	全量
	ロース生ハム		3パック		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	長いも	1袋			全量
	新たまねぎ	2/3個	2/3個	2/3個	2個
	きゅうり	1本		2本	全量
	ミニトマト	1/5袋		4/5袋	全量
	いんげん	1/2袋		1/2袋	全量
	アスパラ		1袋		全量
	ペペーリーフ		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6	大さじ6

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(3個)

お忘れなく!

- 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 新たまねぎと月見とんかつ 17分

サブ 長芋のマヨサラ 14分

① 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。



1日目 540kcal (1人分)



段取りメモ
 サブの①、②、③、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 …… 3枚
 ●新たまねぎ …… 2/3個
 ●いんげん …… 1/2袋
 ・卵 …… 3個

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。いんげんは斜め半分に切る。凍ったままのとんかつは耐熱皿に並べてラップをせず、電子レンジ(600W)で3分加熱し、幅1.5cmに切る。
 ② 大きめのフライパンに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。

A
 ・水 …… 300ml
 ・しょうゆ …… 大さじ3
 ・みりん …… 大さじ1+1/2
 ・酒 …… 大さじ1+1/2
 ・和風だしの素 …… 大さじ1/2

『**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
 ●北海道産つぶコーン …… 1/6袋 (50g)
 ・塩 …… 小さじ1/2

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 凍ったままのコーンは耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
 ③ 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。
 ④ ①にAを入れて混ぜ、②、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。

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

明日の下準備 ※かじきバターソーテは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

春野菜と かじきのソテー

17分

ふんわり生ハムサラダ

6分

！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
281kcal
(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…… 3切
 - アスパラ…… 1袋
 - 新たまねぎ…… 2/3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+1/2
 - 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6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…… 3パック
 - ベビーリーフ…… 1袋
 - 北海道産つぶコーン…… 1/6袋(50g)
- A
- オリーブオイル…… 大さじ1+1/2
 - 酢…… 大さじ1+1/2
 - 砂糖…… 大さじ1/2
 - 塩…… 適量
 - こしょう…… 適量

- 作り方
- ①凍ったままのコーンは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。
 - ②器に盛り付け、生ハムをふんわりのせ、混ぜ合わせたAをかけていただく。

明日の下準備 ▶▶▶ 若鶏ササミ300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

しっとりささみの バンバンジー

14分

焼き野菜みそ汁

11分

！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
286kcal
(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

『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…… 300g
 - きゅうり…… 2本
 - 新たまねぎ…… 2/3個
 - ミニトマト…… 4/5袋
 - 酒…… 大さじ1/2
- A
- ごまあえの素…… 大さじ6
 - 酢…… 大さじ1+1/2
 - しょうゆ…… 小さじ2
 - 砂糖…… 大さじ1/2

- 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分半加熱する。一度取り出して裏返し、ラップをしてさらに1分半加熱する。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等分に切る。
 - 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
 - いんげん…… 1/2袋
 - ぶなしめじ…… 1/2袋
 - みそ…… 大さじ1+1/2
 - ごま油…… 大さじ1/2
- A
- 水…… 600ml
 - 和風だしの素…… 小さじ3/4

- 作り方
- ①カラーピーマンは大きめの乱切りにし、いんげんは長さを3cmの斜め切りにする。ちくわは幅5mmの斜め切りにし、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。