



2人分

4月1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	国産合挽きミンチ	200g			200g
	れんこん海老しんじょはさみ揚げ	4個			4個
	十勝のむきえだ豆	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
	国産真いかリング 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	若鶏の甘酢あんかけセット			1袋	全量
冷蔵	もめん豆腐	3/4個	1/4個		全量
	まろやかキムチ		1/2パック		1/2パック
青果	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	伊勢志摩産 芽ひじき		1/2袋	1/2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 ・砂糖 ・塩
・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素
・みそ ・ごま ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1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

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 豆腐とミンチの和風煮込み

12分

サブ はさみ揚げのオクラ添え

8分

! メインの豆腐は、少くずして煮込むと味染みが良くなりますよ。絹豆腐を使っても、なめらかな口あたりでgood!



1日目

654kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豆腐とミンチの和風煮込み』

材料

- 国産合挽きミンチ…………… 200g
- もめん豆腐…………… 3/4個
- 十勝のむきえだ豆…………… 1/2袋
- ・サラダ油…………… 小さじ1

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

水溶き片栗粉

- ・水…………… 大さじ1
- ・片栗粉…………… 大さじ1/2

作り方

- ① フライパンにサラダ油を強火で熱し、凍ったままのミンチを中火で3分ほど炒める。色が変わったからA、凍ったままのえだ豆を加える。
- ② 沸騰したら豆腐をスプーンで食べやすい大きさにすくって加え、ふたをして中火のまま3分煮込む。
- ③ 一度火をとめ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び中火で1分煮込み、とろみをつける。



豆腐は保存容器に入れてかぶるくらいまで水を入れ、冷蔵庫で保存します。

『はさみ揚げのオクラ添え』

材料

- れんこん海老しんじょはさみ揚げ… 4個
- オクラ…………… 1/2袋
- ・塩…………… 少々
- ・しょうゆ…………… お好み
- ・からし…………… お好み

- A
- ・ごま…………… 大さじ1
 - ・砂糖…………… 小さじ1
 - ・しょうゆ…………… 小さじ1

作り方

- ① オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、斜め半分に切る。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。粗熱がとれたら、Aを加えて和える。
- ② 凍ったままのはさみ揚げは包材通りに加熱して皿に盛り付け、①を添える。はさみ揚げにお好みでからししょうゆをつけていただく。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

明日の下準備 >>> 国産真いかリングは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

いかキム炒め

12分

サブ

ひじきと豆腐の和えサラダ

9分

！メインは、お好みで卵黄をからめるとマイルドになりますよ。

2日目
266kcal
(1人分)

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

『いかキム炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産真いかリング..... 1袋
 - まろやかキムチ..... 1/2パック
 - ピーマン..... 1/2袋
 - ・ ごま油..... 小さじ1
 - ・ ブラックペッパー..... 適量
- A
- ・ みそ..... 小さじ2
 - ・ 酒..... 小さじ1
 - ・ しょうゆ..... 小さじ1/2

- 作り方
- ① ピーマンは乱切りにする。解凍したいかは水気を拭く。
 - ② フライパンにごま油を強火で熱し、①を中火で3分ほど炒める。
 - ③ いかの色が変わったらキムチを加え、中火のまま1分炒め、Aを加えてさらに1分炒める。皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『ひじきと豆腐の和えサラダ』

- 材料
- 伊勢志摩産 芽ひじき..... 1/2袋
 - もめん豆腐..... 1/4個
 - 十勝のむきえだ豆..... 1/4袋
- A
- ・ みそ..... 小さじ1
 - ・ しょうゆ..... 小さじ1
 - ・ 砂糖..... 小さじ1

- 作り方
- ① 芽ひじきは包材通りに熱湯で戻し、水気をよく切る。凍ったままのえだ豆は耐熱容器に平らに入れ、えだ豆が浸るくらいの水を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
 - ② 豆腐はキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れてラップをせず、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気を切る。
 - ③ ボウルに①、②、Aを入れてフォークなどで豆腐をくずしながら混ぜ合わせる。



メイン

若鶏の甘酢あんかけ

13分

サブ

オクラとひじきのスープ

9分

！サブの芽ひじきは、戻さずそのまま使って時短に！
！サブは、春雨を入れてもおいしいですよ。

3日目
515kcal
(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

『若鶏の甘酢あんかけ』

- 材料
- 若鶏の甘酢あんかけセット..... 1袋
 - ピーマン..... 1/2袋
 - ・ サラダ油..... 大さじ2

- 作り方
- ① 凍ったままの甘酢あんかけ添付のソースは流水で5分解凍し、鶏からあげは耐熱皿に入れてラップをせず、電子レンジ(600W)で1分15秒解凍する。
 - ② ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②、凍ったままの甘酢あんかけ添付の野菜を2分ほど炒める。解凍した鶏からあげを加え、中火のままさらに3分炒める。解凍したソースをよく振って加え、全体によくからめる。
 - ④ ソースが煮立ってとろみがついたら、皿に盛り付ける。

『オクラとひじきのスープ』

- 材料
- オクラ..... 1/2袋
 - 伊勢志摩産 芽ひじき..... 1/2袋
 - 十勝のむきえだ豆..... 1/4袋
 - ・ 塩..... 少々
 - ・ 卵..... 1個
- A
- ・ 水..... 400ml
 - ・ 中華スープの素..... 小さじ2
 - ・ ごま油..... 小さじ1

- 作り方
- ① オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、幅2mmの輪切りにする。
 - ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①、芽ひじき、凍ったままのえだ豆を加えて1分加熱する。強火のまま溶き卵を加え、卵がふんわり浮かんできたら火をとめる。