

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
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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ナシゴレン シンガポール風焼きめし	2袋			全量
	からすかいい切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3切		3切
	牛角 厚切りカルビ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			240g	全量
冷蔵	野菜ミックス	1袋			全量
	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	ハーフベーコン	1パック		2パック	3パック
	スプラウト		1袋		全量
	しいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	人参	1/2本	1/2本	1/2本	1+1/2本
	にら	1/2袋		1/2袋	全量
	小松菜		1袋		全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
常温	スナップえんどう			1袋	全量
	国産はるさめ	1/3袋 (約30g)		2/3袋 (約70g)	全量

ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・みりん ・酢
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしの素
 ・中華スープの素 ・ポン酢 ・みそ ・ごま
 ・ブラックペッパー(お好み)
ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(2合分:600g) ・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 ナシゴレン 14分

サブ 春雨スープ 12分

①メインは多めにできるので、次の日のお弁当にもどうぞ。
 ②サブの春雨は戻さずに調理するので、時短になって便利です。



1日目
797kcal (1人分)

※お届けの野菜ミックスは各生協により異なります

段取りメモ
 メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ナシゴレン』

材料
 ●ナシゴレン シンガポール風焼きめし……2袋
 ●野菜ミックス……1袋
 ・ご飯……2合(600g)
 ・卵……3個
 ・サラダ油……大さじ2+1/2

作り方
 ①凍ったままのナシゴレン添付のソースは流水で1分解凍する。
 ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を熱し、ナシゴレンを包材通りに調理して1/3量ずつ皿に盛り付ける。
 ③フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵を割り入れて中火のまま2分ほど焼き、目玉焼きを作る。
 ④②の皿に野菜ミックスを1/3量ずつ、③を1個ずつ盛り付ける。混ぜ合わせたAを1/3量ずつ野菜にかけていただく。

A
 ・オリーブオイル……小さじ2
 ・酢……小さじ2
 ・塩……少々
 ・こしょう……少々

『春雨スープ』

材料
 ●国産はるさめ……1/3袋(約30g)
 ●にら……1/2袋
 ●人参……1/2本
 ●えのき……1/2袋
 ●ハーフベーコン……1パック
 ・ブラックペッパー……お好み

作り方
 ①人参は幅2mmのいちょう切りにする。にら、えのきは長さを2cmに切り、ベーコンは幅1cmに切る。
 ②鍋にAを入れて強火で熱し、沸騰したら中弱火にして①、はるさめを戻さずにそのまま加えて2分加熱する。器に盛り付けて、お好みでブラックペッパーをふる。

A
 ・水……600ml
 ・中華スープの素……小さじ2
 ・しょうゆ……大さじ1/2
 ・ごま油……大さじ1/2

明日の下準備 》》からすかいい切身3切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

かれのいの南蛮漬け

20分

サブ

しいたけと小松菜のみそがらめ

10分

！サブの野菜は、水気をしっかり切りましょう。

2日目

399kcal (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

『かれのいの南蛮漬け』

材料

- 前日解凍 からすかれい切身…… 3切
- たまねぎ…………… 1/2個
- 人参…………… 1/2本
- えのき…………… 1/2袋
- スプラウト…………… 1袋
- サラダ油…………… 大さじ5
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 片栗粉…………… 適量

- A
- 水…………… 150ml
 - 酢…………… 大さじ6
 - しょうゆ…………… 大さじ3
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - 和風だしの素…………… 大さじ1/2

作り方

- ①人参は幅2mmの細切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。えのきは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。
- ②解凍したかれいのは、両面に塩・こしょうをふり、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を片面3分ずつ焼いて皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭き、A、①を中火で加熱する。沸騰したら弱火にしてさらに2分加熱し、③にかける。仕上げにスプラウトを添える。

『しいたけと小松菜のみそがらめ』

材料

- 小松菜…………… 1袋
 - しいたけ…………… 1/2袋
- A
- みそ…………… 小さじ4
 - みりん…………… 小さじ4
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- ①しいたけは幅5mmのうす切りにし、小松菜は長さを3cmに切る。
- 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。粗熱がとれたら水気をしっかり切り、Aを加えて混ぜ合わせる。

明日の下準備 ▶▶ 牛角 厚切りカルビは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

おかずカルビチャプチェ

15分

サブ

にらとたまねぎのチヂミ

19分

！サブのBのごま油は、お好みでラー油に代えてもおいしいですよ。



3日目

803kcal (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

『おかずカルビチャプチェ』

材料

- 前日解凍 牛角 厚切りカルビ… 240g
- 国産はるさめ…………… 2/3袋(約70g)
- 人参…………… 1/2本
- しいたけ…………… 1/2袋
- スナップえんどう…………… 1袋
- サラダ油…………… 大さじ1
- ごま…………… 大さじ1

作り方

- ①はるさめは熱湯で2分ゆでて水洗いし、水気をしっかり切る。人参は幅5mmの拍子木切りにし、しいたけは幅5mmのうす切りにする。スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したカルビを片面1分ずつ焼く。①、Aを加えて中火のまま4分炒め煮する。皿に盛り付け、仕上げにごまをふる。



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

- A
- 水…………… 180ml
 - しょうゆ…………… 大さじ1+1/2
 - 砂糖…………… 小さじ2
 - ごま油…………… 小さじ2
 - 中華スープの素…………… 小さじ1

『にらとたまねぎのチヂミ』

材料

- たまねぎ…………… 1/2個
- にら…………… 1/2袋
- ハーフベーコン… 2パック
- ごま油…………… 大さじ4

- A
- 水…………… 120ml
 - 小麦粉…………… 大さじ5
 - 片栗粉…………… 大さじ4
 - 中華スープの素… 大さじ1/2
- B
- ポン酢…………… 大さじ3
 - ごま油…………… 少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、にらは長さを2cmに切る。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えてさらに混ぜる。
- ③フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、②を1/2量流し入れて広げ、中火のまま3分焼く。裏返してごま油(大さじ1)を鍋肌からまわし入れ、さらに2分焼く。残りも同様に調理する。
- ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付け、混ぜ合わせたBをつけていただく。

4月2回 | 3人分