



2人分

4月4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	シーフード八宝菜(たれ付き)	1袋			全量
	豚肩ロースしょうが焼き用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			8切	全量
冷蔵	サラダくらげ(たれ付き)	2袋			全量
	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	種とりちぎり梅 はちみつ	4個	4個		8個
青果	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/2	1/4	1/4	全量
	たまねぎ	1/4個	1/2個	1/4個	1個
	青ねぎ	1/2袋		1/2袋	全量
	トマト		1個	1個	2個
	オクラ		1/3袋	2/3袋	全量
常温	早ゆでサラダマカロニ		1/2袋 (80g)		1/2袋 (80g)

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 ・マヨネーズ

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

シーフード八宝菜

11分

サブ

サラダくらげの 梅ナムル

11分

！メインのキャベツは手でかるく押さえてつぶすことで、繊維が切れて味染みがさらにUP!

1日目

258kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、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

『シーフード八宝菜』

材料

- シーフード八宝菜(たれ付き) 1袋
- キャベツ※ 1/2
- サラダ油 大さじ1

※キャベツの使用量は
お届けの量を1とした表記。

作り方

- ①凍ったままの八宝菜添付のたれは流水で3分解凍する。
- ②キャベツは食べやすい大きさのざく切りにし、重ねてかるくつぶす。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒める。しんなりしたら、凍ったままの八宝菜の具を加えて中火のまま5分炒める。火をとめ、①を加えてからめる。

『サラダくらげの梅ナムル』

材料

- 種とりちぎり梅 はちみつ 4個
- サラダくらげ(たれ付き) 2袋
- サラダフレーク 1パック
- 青ねぎ 1/2袋
- たまねぎ 1/4個

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気をしっかり切る。梅は包丁で細かくたたく。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。サラダくらげはざっと水洗いし、水気を切る。
- ②青ねぎは幅3mmの小口切りにする。
- ③ボウルに①、サラダくらげ添付のたれを入れて和える。器に盛り付けて②を散らす。

明日の下準備 》》豚肩ロースしょうが焼き用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

豚肉の梅照り焼き

14分

マカロニサラダ

13分

！メインは梅を入れることで、さっぱりと食べやすい照り焼きになりますよ♪

2日目
754kcal
(1人分)

メイン
サブ

赤魚の唐揚げ
ねぎソースがけ

18分

トマトまの出汁スープ

9分

！メインのオクラは穴をあけることで、空気が抜けて破裂せずに調理できますよ。
！サブは、仕上げに梅をほぐして入れてもいいですよ。

3日目
319kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、③、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

『豚肉の梅照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 豚肩ロースしょうが焼き用 … 全量
 - 種とりちぎり梅 はちみつ … 4個
 - トマト … 1個
 - キャベツ※ … 1/4
 - ・サラダ油 … 小さじ1
 - A
 - ・しょうゆ … 大さじ2
 - ・みりん … 大さじ2
 - ・酒 … 大さじ2
 - ・砂糖 … 大さじ1
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

『マカロニサラダ』

- 材料
- サラダフレーク … 1パック
 - 早ゆでサラダマカロニ … 1/2袋(80g)
 - たまねぎ … 1/2個
 - オクラ … 1/3袋
 - ・塩 … 適量
 - A
 - ・マヨネーズ … 大さじ3
 - ・塩 … 適量
 - ・こしょう … 適量

- 作り方
- ①キャベツは幅2mmの千切りにする。トマトは食べやすい大きさのくし切りにし、キャベツと一緒に皿に盛り付ける。
 - ②梅は包丁で細かくたたき、Aと混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を片面1分ずつ焼く。余分な油を拭きとり、②を加えて弱火で2分煮詰めてとろみをつけ、①の皿に盛り付ける。



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。

- 作り方
- ①マカロニは包材通りにゆで、水気をしっかり切る。
 - ②たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、塩をもみ込んで5分置く。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いしてラップで包み、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ③オクラの粗熱がとれたら幅5mmの輪切りにする。
 - ④ボウルにたまねぎ、サラダフレーク、①、③、Aを入れて和える。

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

『赤魚の唐揚げ ねぎソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身 … 8切
 - オクラ … 2/3袋
 - 青ねぎ … 1/2袋
 - キャベツ※ … 1/4
 - ・サラダ油 … 適量
 - ・塩 … 適量
 - ・こしょう … 適量
 - ・片栗粉 … 適量
 - A
 - ・しょうゆ … 大さじ1
 - ・酢 … 大さじ1
 - ・砂糖 … 小さじ2
 - ・ごま油 … 小さじ2
- ※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱して皿に盛り付ける。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いしてつまようじで数カ所に穴をあける。
 - ②青ねぎは幅3mmの小口切りにし、Aと混ぜ合わせてねぎソースを作る。
 - ③解凍した赤魚は水気を拭きとって塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら③を片面3分ずつ揚げ焼きにする。水気を拭いたオクラを加え、さらに1分揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、②をかけていただく。

『トマトまの出汁スープ』

- 材料
- トマト … 1個
 - たまねぎ … 1/4個
 - A
 - ・水 … 400ml
 - ・和風だしの素 … 小さじ1
 - ・しょうゆ … 小さじ1/2
 - ・塩 … 少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。トマトはひと口大に切る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけて沸騰したら、たまねぎを入れて中火のまま2分加熱する。トマトを加え、さらに1分加熱する。