



・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。

📣 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	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			16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	6個		10個
青果	キャベツ	1/3玉	1/6玉	1/6玉	2/3玉
	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
	カラーピーマン	2/3袋		1/3袋	全量
	トマト		1個	1個	2個
	オクラ			1袋	全量
常温	早ゆでサラダマカロニ		2/3袋 (約100g)		2/3袋 (約100g)

・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!



13
分

11
分

！メインのキャベツは手では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!



201kcal
(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

『春キャベツの八宝菜』

材料

- シーフード八宝菜(たれ付き).....1袋
- キャベツ.....1/3玉
- カラーピーマン.....2/3袋
- ・サラダ油.....大さじ1+1/2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

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。カレーマンは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3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、塩・こしょうで味を調える。

『サラダくらの梅ナムル』-

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。サラダくらげはさっと水洗いし、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 16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
676kcal
(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→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…6個
 - トマト…1個
 - キャベツ…1/6玉
 - サラダ油…大さじ1/2
- A
- ・しょうゆ…大さじ3
 - ・みりん…大さじ3
 - ・酒…大さじ3
 - ・砂糖…大さじ1+1/2

- 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。
 - ④余分な油を拭きとり、②を2/3量ほど加えて弱火で2分煮詰めてとろみをつける。残りの②を少しずつ加えて味を調え、①の皿に盛り付ける。

『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…2/3袋(約100g)
 - たまねぎ…1/2個
 - 塩…適量
- A
- ・マヨネーズ…大さじ4
 - ・塩…適量
 - ・こしょう…適量

- 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。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。

明日の下準備 》》 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

赤魚の唐揚げ ねぎソースがけ 25分
トマたまの出汁スープ 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
360kcal
(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

『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…16切
 - オクラ…1袋
 - カラーピーマン…1/3袋
 - 青ねぎ…1/2袋
 - キャベツ…1/6玉
 - 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

- 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。カラーピーマンは幅2cmの角切りにする。
 - 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1/2量入れて片面3分ずつ揚げ焼きにする。水気を拭いたオクラ、カラーピーマンを1/2量ずつ加え、さらに1分揚げ焼きにする。残りも同様に調理する。①の皿に盛り付け、②をかけていただく。



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。

『トマたまの出汁スープ』

- 材料
- トマト…1個
 - たまねぎ…1/4個
- A
- ・水…600ml
 - ・和風だしの素…大さじ1/2
 - ・しょうゆ…小さじ3/4
 - ・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。