



2人分

5月1回

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。

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。



	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	まぐろ切り落とし	2袋			全量
	むきえび 2日目の使用量は 前日から冷蔵庫に入れて解凍	2/3袋	1/3袋		全量
	北海道の野菜ミックス	1/3袋 (約80g)		1/3袋 (約80g)	2/3袋 (約160g)
	鯖の味噌煮		2切		全量
	国産若どりもも肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
冷蔵	きんぴらミックスの具		1袋		全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
	ベビーリーフ	1袋			全量
	ズッキーニ	1/2本	1/2本		全量
	なす&ピーマンセット	なす 1本	なす 1本 ピーマン 1/4袋	ピーマン 3/4袋	全量
常温	炊き込みバエリアの素	1袋			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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・砂糖 ・塩 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・わさび ・ごま
・ケチャップ(お好み) ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・米(3合) ・卵(2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

●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。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

プリッとえびの バエリア

※炊飯時間を除く

12分

サブ

まぐろのポキ

10分

! メインのバエリアは多めにできるので、次
の日のお弁当にも◎



1日目

705kcal
(1人分)

段取りメモ

メインを炊いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『プリッとえびのバエリア』

材料

●炊き込みバエリアの素……………1袋
●むきえび……………2/3袋
●北海道の野菜ミックス……………1/3袋(約80g)
●ズッキーニ……………1/2本
●なす……………1本
●米……………3合
●水……………300ml
●オリーブオイル……………大さじ2
●塩……………少々

作り方

① 水洗いした米、凍ったままのむきえび、凍ったままの野菜ミックス、バエリアの素、水を炊飯器に入れ、包材通りに炊飯する。
② ズッキーニは幅5mmの輪切りにし、なすは長さを3等分にして幅2cmのくし切りにする。
③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を4分ほど焼き色がつかまで焼き、塩をふる。
④ 炊き上がった①を皿に盛り付け、その上に③を盛り付ける。

※上記のレシピは具が多いので5合炊き以上をご使用ください。[2合で炊く場合]具材の分量はそのまま、包材通りに炊いてください。

『まぐろのポキ』

材料

●まぐろ切り落とし……………2袋
●アボカド……………1玉
●ベビーリーフ……………1袋

A

・しょうゆ……………大さじ1/2
・ごま油……………小さじ1
・わさび……………小さじ1/4

作り方

① 凍ったままのまぐろは包材通りにため水で解凍する。
② アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。ベビーリーフはさっと水洗いして皿に盛り付ける。
③ ボウルに①、A、アボカドを入れて混ぜ合わせ②の皿に盛り付ける。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

明日の下準備 ≫ むきえび1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

481kcal
(1人分)

17分

12分

鯖のみそ煮 ごまなす添え

塩きんぴら

！サブのきんぴらはあまり混ぜずに、焼つけるように炒めることで香ばしさが味わえます。

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

『鯖のみそ煮 ごまなす添え』

材料

- 鯖の味噌煮……………2切
- ズッキーニ……………1/2本
- なす……………1本
- 塩……………少々

- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・ごま……………小さじ1

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、凍ったままの鯖の味噌煮を包材通りに加熱する。
- ②なすは縦半分に切って幅1cmの斜め切りにする。ズッキーニは幅5mmの輪切りにし、なすと一緒に耐熱容器に入れて塩をふってラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③①を皿に盛り付ける。②の粗熱がとれたら水気をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせて皿に盛り付ける。

『塩きんぴら』

材料

- きんぴらミックスの具……………1袋
- ピーマン……………1/4袋
- 前日解凍 むきえび……………1/3袋
- ・ごま油……………大さじ1+小さじ1
- ・一味……………お好み

- A
- ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2

作り方

- ①きんぴらミックスはよく水洗いし、水気をしっかり切る。ピーマンは縦に幅3mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとり、半分に切る。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を強火で熱し、①をあまり混ぜずに焼きつけるようにして3分ほど炒める。Aを加えて強火のまま1分ほど炒め合わせ、鍋肌からごま油(小さじ1)をまわしかける。器に盛り付け、お好みで一味をふる。



3日目

540kcal
(1人分)

16分

9分

レンチン! 鶏チャーシュー

ベジ卵焼き

！メインの鶏肉は、全体が浸るくらいの深さのある耐熱容器を使うと、味がしみ込みやすいですよ。

！サブは、卵にマヨネーズを加えて焼くことで、ふわふわに仕上がります。

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『レンチン!鶏チャーシュー』

材料

- 前日解凍 国産若どりもも肉……………300g
- ピーマン……………3/4袋
- ・サラダ油……………小さじ1

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

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切る。解凍した鶏肉はフォークで両面に数カ所穴をあける。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を皮目を下にして入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出し、裏返してさらに2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマンを2分焼き、皿に盛り付ける。
- ④②の粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、汁ごと③の皿に盛り付ける。

『ベジ卵焼き』

材料

- 北海道の野菜ミックス……………1/3袋(約80g)
- ・卵……………2個
- ・サラダ油……………小さじ1
- ・ケチャップ……………お好み

- A
- ・マヨネーズ……………小さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ1/4
 - ・塩……………小さじ1/4

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、A、凍ったままの野菜ミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ②小さめのフライパンにサラダ油を中弱火で熱し、①を流し入れる。箸で混ぜながら1分半ほど加熱し、半熟状になったらふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。火をとめ、ふたをしたまま1分蒸らす。
- ③粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。お好みでケチャップを添える。