



3人分

5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。

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	1/2袋 (125g)		1/2袋 (125g)	全量
	鯖の味噌煮		3切		3切
冷蔵	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
	きんぴらミックスの具		1袋		全量
	しいたけ		1/2袋	1/2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	1本	1本		全量
	ピーマン		1/4袋	3/4袋	全量
常温	炊き込みパエリアの素	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(好み)
- ・一味(好み)

ご自宅で用意する食材

- ・米(3合)
- ・卵(3個)

スマホで
レシピを
CHECK!

●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♪



今週のレシピは
フードスタイリスト
かわいあすか
河合 明歩香さん

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。

プリツとえびの パエリア

12分
※炊飯時間扣除

まぐろのポキ

10分

! メインのパエリアは多めにできるので、次
日のお弁当にも◎



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

『プリツとえびのパエリア』

材料

- 炊込みパエリアの素 1袋
- むきえび 2/3袋
- 北海道の野菜ミックス 1/2袋(125g)
- ズッキーニ 1/2本
- なす 1本
- ピーマン 1/4袋
- 米 3合
- 水 300ml
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 少々

*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で、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くり。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
くれ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

1日目

627kcal
(1人分)

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、焼きつけるように炒めることで香ばしさが味わえます。

19
分

12
分



2日目

426kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、③、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 3切
- ズッキーニ 1/2本
- なす 1本
- しいたけ 1/2袋
- ・塩 少々
- A [・しょうゆ 大さじ1/2
・ごま 大さじ1/2]

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10分加熱する。
- 2 なすは縦半分に切って幅1cmの斜め切りにし、ズッキーニは幅5mmの輪切りにする。しいたけは軸を落とし、十字に4等分に切る。
- 3 耐熱容器に②を入れて塩をふってラップをし、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。
- 4 ①を皿に盛り付ける。③の粗熱がとれたら水気をしぶり、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。

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、味が染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。

17
分

13
分

段取りメモ

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

『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
- しいたけ 1/2袋
- ・サラダ油 大さじ1/2
- 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。しいたけは軸を落として幅1cm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、しいたけを2分焼き、皿に盛り付ける。
- 4 ②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 1/2袋(125g)
- ・卵 3個
- ・サラダ油 小さじ2
- ・ケチャップ お好み
- A [・マヨネーズ 大さじ1/2
・しょうゆ 小さじ1/3
・塩 小さじ1/3]

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(小さじ1)を中弱火で熱し、①の1/2量を流し入れる。箸で混ぜながら1分ほど加熱し、半熟状になつ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。残りも同様に調理する。
- 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。

3日目

423kcal
(1人分)