



2人分

5月2回

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。

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	骨取りサーモンのオニオンパン粉焼き	1袋			全量
	牛角 ねぎ牛タン塩 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	豚バラ切落し (※いずみ生協は伊勢うまいネ豚バラ切落し) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (いずみ生協は 180g)	200g (いずみ生協は 全量)
冷蔵	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	ミニトマト	2/3袋	1/3袋		全量
	ブロッコリー	房 2/3株分 芯 2/3株分	房 1/3株分 芯 1/3株分		全量
	じゃがいも	1個		2個	3個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		白い部分 1/3	白い部分 2/3 青い部分 全量	全量
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
常温	鶏ささみフレーク	1缶		1缶	2缶

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
・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ポン酢 ・マヨネーズ ・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(1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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

サーモンのオニオンパン粉焼き

24分

サブ

ささみとトマトのサラダ

5分

！メインのサーモンは、パン粉がこげやすいので、火加減に気をつけましょう。



1日目

762kcal
(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

『サーモンのオニオンパン粉焼き』

材料

●骨取りサーモンの
オニオンパン粉焼き……………1袋
●じゃがいも……………1個
●ブロッコリーの房……………2/3株分
●ブロッコリーの芯……………2/3株分
・サラダ油……………大さじ5
・水……………小さじ1
・塩……………少々
・こしょう……………少々

作り方

- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。じゃがいもは皮をむいて幅5mmの半月切りにし、ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を中弱火で火が通るまで火加減に気をつけながら6分ほど焼く。塩・こしょうをふって味を調え、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ4)を足して中火で熱し、凍ったままのサーモンを包材通りに調理する。
- ④②の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

A
・マヨネーズ……………大さじ3
・酢……………小さじ2
・砂糖……………小さじ2
・塩……………適量
・こしょう……………適量

※残りのブロッコリーの芯は2日目に使用。

『ささみとトマトのサラダ』

材料

●鶏ささみフレーク……………1缶
●ベビーリーフ……………1袋
●ミニトマト……………2/3袋
A
・オリーブオイル……………大さじ1+1/2
・酢……………大さじ1
・砂糖……………小さじ1/2
・塩……………適量
・こしょう……………適量

作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。ささみフレークは汁気を切る。
- ②器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 》》牛角 ねぎ牛タン塩は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

ねぎ牛タン塩焼き

16分

サブ

えのきと彩り野菜の中華スープ

11分

！メインの牛タンは、白ねぎを巻くとさっぱりといただけますよ。

2日目

445kcal
(1人分)

メイン

豚じゃが照り煮

24分

サブ

小松菜のごま和え

9分

！メインは、お好みでからしをつけて食べてもおいしいです。

3日目

665kcal
(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

『ねぎ牛タン塩焼き』

材料

- 前日解凍 牛角 ねぎ牛タン塩..... 1袋
- 白ねぎの白い部分※..... 1/3
- 小松菜..... 1/2袋
- 人参..... 1/2本
- ・サラダ油..... 小さじ2
- ・ごま油..... 小さじ2
- A【・ポン酢..... 大さじ1
- ・ブラックペッパー..... 適量

※白ねぎの白い部分の使用量は
お届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを5cmに切って幅1mmの千切りにし、水に10分ほどさらして水気をしっかり切る。小松菜は長さを3cmに切る。人参は幅8mmの拍子木切りにする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、人参を2分炒める。小松菜を加えてさらに1分炒める。Aを加えて中火のままさっと炒め合わせ、皿に盛り付ける。
- ③フライパンをかるく拭いてサラダ油を中火で熱し、解凍した牛タンを中弱火で片面1分半ずつ焼き、②の皿に盛り付ける。
- ④白ねぎを盛り付け、牛タンで白ねぎを巻いていただく。



白ねぎは縦に切り込み
を入れて開き、千切りに
します。

『えのきと彩り野菜の中華スープ』

材料

- えのき..... 1/2袋
- ブロッコリーの房..... 1/3株分
- ブロッコリーの芯..... 1/3株分
- ミニトマト..... 1/3袋
- ・卵..... 1個
- ・ごま油..... 小さじ1

A

- ・水..... 400ml
- ・酒..... 小さじ2
- ・中華スープの素..... 小さじ1
- ・塩..... ひとつまみ
- ・こしょう..... 少々

作り方

- ①えのきは長さを半分にとって手でさく。ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。芯は皮を厚くむいて幅5mmの細切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火にし、3分加熱する。中火のまま溶き卵をまわし入れ、半熟になったらごま油を加えて火をとめる。

明日の下準備 》豚バラ切落し200g(※いずみ生協は伊勢うまいネ豚バラ切落し180g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚じゃが照り煮』

材料

- 前日解凍 豚バラ切落し..... 200g
- (※いずみ生協は伊勢うまいネ豚バラ切落し..... 180g)
- じゃがいも..... 2個
- 白ねぎの白い部分※..... 2/3
- 白ねぎの青い部分※..... 全量
- 人参..... 1/2本
- ・サラダ油..... 大さじ1/2

A

- ・水..... 150ml
- ・しょうゆ..... 大さじ2
- ・みりん..... 大さじ2
- ・酒..... 大さじ1
- ・砂糖..... 大さじ1

※白ねぎの使用量は
お届けの量を1とした表記。

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてひと口大の乱切りにする。白ねぎの白い部分は長さを3cmに切り、青い部分は幅1cmの斜め切りにする。人参は小さめの乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した豚肉を2分炒めて色が変わったら一度取り出す。残った油を中火で熱し、①の白ねぎの青い部分以外を2分炒める。
- ③豚肉を戻し入れ、A、白ねぎの青い部分を加えて、中火のままひと煮立ちしたらふたをし、10分煮込む。ふたははずし、時々混ぜながら中火でさらに2分煮込む。

『小松菜のごま和え』

材料

- 小松菜..... 1/2袋
- えのき..... 1/2袋
- 鶏ささみフレーク..... 1缶
- ・水..... 小さじ1

A

- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・ごま..... 大さじ1/2
- ・砂糖..... 小さじ1
- ・和風だしの素..... ひとつまみ

作り方

- ①小松菜は長さを3cmに切る。えのきは長さを半分にとって手でさく。小松菜と一緒に耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②粗熱がとれたら水気をしっかり切り、A、汁気を切ったささみフレークを加えて混ぜ合わせる。