

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投稿してみてください。



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。

	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	2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		2袋		全量
	豚バラ切落し (※いづ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			300g (いづみ生協は360g)	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	2個		2個	4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
	人参		1本	1本	2本
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	常温	鶏ささみフレーク	2缶		1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(2個)

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね♪

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、使用量や調味料はお好みで調整ください。

メイン サーモンのオニオンパン粉焼き **25分**

サブ ささみとトマトのサラダ **5分**

①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
915kcal (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..... 2袋
 - じゃがいも..... 2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10
 - 水..... 大さじ1/2
 - 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分半加熱する。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ2)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8)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5
 - 酢..... 大さじ1
 - 砂糖..... 大さじ1
 - 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..... 2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2
 - 酢..... 大さじ1+1/2
 - 砂糖..... 小さじ3/4
 - 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

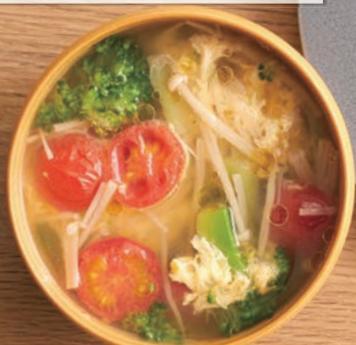
16分

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

530kcal (1人分)

メイン

豚じゃが照り煮

26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

650kcal (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……2袋
- 白ねぎの白い部分※……1/3
- 小松菜……1/2袋
- 人参……1本
- ・サラダ油……大さじ1
- ・ごま油……大さじ1
- A
 - ・ポン酢……大さじ1+1/2
 - ・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大きめの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。

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……300g (※いずみ生協は伊勢うまいネ豚バラ切落し……360g)
- 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本
- ・サラダ油……大さじ1
- A
 - ・水……200ml
 - ・しょうゆ……大さじ2+1/2
 - ・みりん……大さじ2+1/2
 - ・酒……大さじ1+1/2
 - ・砂糖……大さじ1+1/2

※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3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。ふたをはずし、時々混ぜながら中火でさらに3分煮込む。

『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……2個
- ・ごま油……大さじ1/2
- A
 - ・水……600ml
 - ・酒……大さじ1
 - ・中華スープの素……大さじ1/2
 - ・塩……ふたつまみ
 - ・こしょう……少々

作り方

- ①えのきは長さを半分につけて手でさく。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。

『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切って手でさき、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分半加熱する。
- ②粗熱がとれたら水気をしっかり切り、A、汁気を取ったささみフレークを加えて混ぜ合わせる。

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