



2人分

5月4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。



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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	白身魚のカレーソテー		1袋		全量
	紅鮭スモークサーモン 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	おおきな肉だんご	2袋			全量
	もやしミックス	1袋			全量
	ハーフベーコン	1パック	1パック	1パック	3パック
	ぶなしめじ		1袋		全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	ピーマン	2/3袋	1/3袋		全量
	新たまねぎ	1/2個		1個	1+1/2個
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー		房 2/3株分 芯 1株分	房 1/3株分	全量
常温	白ねりごま	小さじ2	大さじ1+1/2		小さじ2 大さじ1+1/2
	オーガニック無調整豆乳	100ml		200ml	300ml
	スパゲッティ			160g	160g

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 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖
- ・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・みそ
- ・顆粒コンソメ ・ごま ・ブラックペッパー(お好み)
- ・ケチャップ(お好み)

●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 **すぐでき!**
肉団子もやし炒め 10分

サブ **とろっと濃厚**
豆乳ごまみそ汁 14分

! サブは麺を入れてお好みでラー油を加えると坦々麺風にアレンジできますよ。



1日目
537kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『すぐでき! 肉団子もやし炒め』

材料

- おおきな肉だんご.....2袋
- もやしミックス.....1袋
- ピーマン.....2/3袋
- ・ごま油.....大さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1/2
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

作り方

- ①ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、①、もやしミックスを2分ほど炒め、塩・こしょうをふる。
- ③弱火にして肉だんごをソースごと加えてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。仕上げにしょうゆを鍋肌からまわしかけてよく混ぜる。

『とろっと濃厚 豆乳ごまみそ汁』

材料

- ハーフベーコン.....1パック
 - 新たまねぎ.....1/2個
 - オクラ.....1/2袋
 - ・ごま.....適量
- A
- ・水.....300ml
 - ・和風だしの素.....小さじ1/2
- B
- オーガニック無調整豆乳.....100ml
 - 白ねりごま.....小さじ2
 - ・みそ.....大さじ1

作り方

- ①オクラはがくをむき、幅8mmの輪切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅2cmのくし切りにし、ベーコンは幅1.5cmに切る。
- ②鍋にA、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして5分煮込む。オクラ、ベーコンを加えてさらに1分加熱する。
- ③一度火をとめてBを加え、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、仕上げにごまをふる。



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。



メイン 白身魚の
カレーソテー

17分

サブ ブロッコリーの
ごま和え

12分

！サブのAに酢(大さじ1)を加えると、お手製の
ごまドレッシングにアレンジできますよ。

2日目
544kcal
(1人分)



メイン ベーコンときのこの
豆乳スープパスタ

18分

サブ スモークサーモンの
サラダ

8分

！メインのスパゲッティはスープと一緒に加熱
すると味がよく染み込みます。

3日目
600kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『白身魚のカレーソテー』

- 材料
- 白身魚のカレーソテー.....1袋
 - ハーフベーコン.....1パック
 - ピーマン.....1/3袋
 - まいたけ.....1/2袋
 - ・サラダ油.....大さじ3+小さじ1
 - ・塩.....ひとつまみ
 - ・こしょう.....少々
 - ・ケチャップ.....お好み

- 作り方
- ①ピーマンはひと口大の乱切りにする。ベーコンは幅2cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、①を2分炒める。塩・こしょうをふり、味を調べて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ3)を入れて、凍ったままの白身魚を包材通りに調理する。②の皿に盛り付け、お好みでケチャップを添える。

『ブロッコリーのごま和え』

- 材料
- ぶなしめじ.....1袋
 - ブロッコリーの房.....2/3株分
 - ブロッコリーの芯.....1株分
 - ・水.....小さじ1
 - ・塩.....少々
 - A ●白ねりごま.....大さじ1+1/2
 - ・マヨネーズ.....大さじ1
 - ・ごま.....小さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ1/2
 - ・砂糖.....大さじ1/2

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて、ひと口大の乱切りにする。ぶなしめじは小房に分け、ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れて水、塩を加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ②粗熱がとれたら水気を切り、Aを加えて和える。



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。

段取りメモ

サブの①、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

『ベーコンときのこの豆乳スープパスタ』

- 材料
- スパゲッティ.....160g
 - オーガニック無調整豆乳.....200ml
 - ハーフベーコン.....1パック
 - 新たまねぎ.....1/2個
 - まいたけ.....1/2袋
 - ブロッコリーの房.....1/3株分
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - ブラックペッパー.....お好み
 - A ●水.....400ml
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ4
 - ・塩.....小さじ1/4

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。ベーコンは幅1.5cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を3分炒める。中火のままAを加えて沸騰したらスパゲッティを半分に折って加える。ふたをして中弱火にし、時々混ぜながら5分加熱する。
 - ③豆乳を加え、中弱火のままさらに1分加熱して皿に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

『スモークサーモンのサラダ』

- 材料
- 前日解凍 紅鮭スモークサーモン.....1袋
 - 新たまねぎ.....1/2個
 - オクラ.....1/2袋
 - ・塩.....少々
 - A ●オリーブオイル.....大さじ1
 - ・酢.....大さじ1
 - ・塩.....小さじ1/4
 - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにし、器に盛り付ける。オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いし、ラップで包む。電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
 - ②オクラの粗熱がとれたら幅5mmの輪切りにする。
 - ③②、解凍したサーモンを①の器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。