



3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。

	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		2袋		全量
	境港サーモン刺身用切り落とし 【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	3袋			3袋
	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	2パック	全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	ぶなしめじ		1袋		全量
青果	オクラ	1袋			全量
	ピーマン	2/3袋	1/3袋		全量
	新たまねぎ	2/3個		1+1/3個	2個
	プロッコリー		房 2/3株分 芯 1株分	房 1/3株分	全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	白ねりごま	大さじ1	大さじ1+1/2		大さじ2+1/2
	オーガニック無調整豆乳	150ml		300ml	450ml
	スパゲッティ			240g	240g

## 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(好み)
- ・ケチャップ(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!**



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。



## すぐでき! 肉団子もやし炒め

11分

## 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

483kcal  
(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 ..... 3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、3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 ..... 2/3個
  - オクラ ..... 1袋
  - ・ごま ..... 適量
- A
- ・水 ..... 450ml
  - ・和風だしの素 ..... 小さじ3/4
- B
- オーガニック無調整豆乳 ..... 150ml
  - 白ねりごま ..... 大さじ1
  - ・みそ ..... 大さじ1+1/2

#### 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  
たごと食べられますよ。

# 白身魚のカレーソテー

## ブロッコリーのごま和え

17分

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

513kcal  
(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 ..... 2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5+小さじ1
- ・塩 ..... ひとつまみ
- ・こしょう ..... 少々
- ・ケチャップ ..... 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大きめの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、味を調えて皿に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ5)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、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
- 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。

明日の下準備 »» 境港サーモン刺身用切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく

# ベーコンときのこの豆乳スープパスタ

## サーモンのサラダ

18分

6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。



### 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 ..... 240g
- オーガニック無調整豆乳 ..... 300ml
- ハーフベーコン ..... 2パック
- 新たまねぎ ..... 2/3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+1/2
- ・ブラックペッパー ..... 好み
- A
  - ・水 ..... 600ml
  - ・顆粒コンソメ ..... 大さじ2
  - ・塩 ..... 小さじ1/3

#### 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。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。

### 『サーモンのサラダ』

#### 材料

- 前日解凍
- 境港サーモン刺身用切り落とし ..... 1袋
- 新たまねぎ ..... 2/3個
- ベーリーフ ..... 1袋
- A
  - ・オリーブオイル ..... 大さじ1+1/2
  - ・酢 ..... 大さじ1+1/2
  - ・塩 ..... 小さじ1/3
  - ・こしょう ..... 少々

#### 作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにする。ベーリーフはさっと水洗いして水気を切り、たまねぎと一緒に器に盛り付ける。
- ②解凍したサーモンを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

3日目

629kcal  
(1人分)