



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	牛肉のスタミナ炒め	1セット			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	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
	ピーマン		1/3袋		1/3袋
	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 ・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 牛肉のスタミナ炒め

約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

355kcal
(1人分)

『牛肉のスタミナ炒め』

材料

●牛肉のスタミナ炒め…………… 1セット

作り方

① 包材通りに調理する。

『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。