



📣 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。

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	冷凍しじみ	1/2袋	1/2袋		全量
	豚ロース冷しゃぶ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		300g		全量
	大きめ手作りあじフライ			6枚	全量
冷蔵	六種野菜とイカのチャプチェ風炒め	1セット			全量
	絹とうふ	3個			全量
	ぶなしめじ	1/3袋	2/3袋		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	エリンギ		1袋		全量
青果	レタス	1/6玉	1/3玉	1/2玉	全量
	トマト		1/2袋	1/2袋	全量
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ふりかけるザクザクわかめ	大さじ1+1/2		大さじ4+1/2	大さじ6
	種入りマスタード		大さじ1+1/2	適量	大さじ1+1/2 +適量

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 ・酢
・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー ・中華スープの素
・ウスターソース ・顆粒コンソメ ・ごま

●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に調整ください。

種入りマスタードの活用法…

ホクホクのじゃがいもとウインナーでマスタード炒めがおすすめ♪
オリーブオイルで炒めたじゃがいもとウインナーにマスタード、塩・こしょうで味を調えながらさっと炒めます。コクうまおかずが手軽にできちゃいますよ！

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン
六種野菜とイカの
チャプチェ風炒め

約15分

サブ

ザクザクわかめのくずし冷奴

5分

サブ

しじみのペッパースープ

9分

- ！サブ1は、食べる直前にわかめとAをかけることでザクザク食感が味わえます。
- ！サブ2は、冷凍しじみを使うことで貝から簡単にお出汁がとれますよ！



348kcal
(1人分)

『六種野菜とイカのチャプチェ風炒め』..

材料

- 六種野菜とイカのチャプチェ風炒め…1セット
・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①包材通りに調理する。

『ザクザクわかめのくずし冷奴』--

材料

- 絹とうふ.....3個
- ふりかけるザクザクわかめ.....大さじ1+1/2
- レタス.....1/6玉

A

- しょうゆ.....大さじ1/2
- ごま油.....大さじ1/2
- ごま.....小さじ2/3

作り方

- ①レタスは幅5mmの千切りにする。
- ②とうふはスプーンですくい器に盛り付ける。
- ③①のをせてザクザクわかめをふりかけ、混ぜ合わせたAをかける。

『しじみのペッパースープ』

材料

- 冷凍しじみ……………1/2袋
- サラダフレーク… 1パック
- ぶなしめじ……………1/3袋
- ・ ブラックペッパー …… 少々

A

- 水.....600ml
- 酒.....大さじ1+1/2
- 中華スープの素.....大さじ1
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 塩.....少々

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。サラダフレックは食べやすい大きさに手でほぐす。凍ったままのしめじは流水でさっと水洗いする。
- ②鍋にAを入れて中火で熱し、沸騰したら①を中火のまま1分ほど、しめじの殻が開くまで加熱する。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》豚ロース冷しゃぶ用は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ

16分

サブ しじみときのこのオイル蒸し

12分

- ！メインのAのマスタードは、ごま(大さじ1)に代えても◎
- ！メインの豚肉を加熱する時は、途中で湯がぬるくなってきたら、とろ火にかけて温度調節を。

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

『マスタードソースでさっぱり冷しゃぶ』

材料

- 前日解凍 豚ロース冷しゃぶ用……300g
- トマト……………1/2袋
- レタス……………1/3玉
- 種入りマスタード……大さじ1+1/2
- オリーブオイル……………大さじ3
- 酢……………大さじ3
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ2/3

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、トマトは幅2cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かす。火をとめて解凍した豚肉を1枚ずつ入れ、30秒ほど加熱する。色が変わったら氷水にくぐらせてざるに上げ、水気をしっかり切る。
- ③①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

『しじみときのこのオイル蒸し』

材料

- 冷凍しじみ……………1/2袋
- エリンギ……………1袋
- ぶなしめじ……………2/3袋
- 水菜……………1/2袋
- ブラックペッパー……………お好み
- 酒……………大さじ3
- オリーブオイル……………大さじ2
- 顆粒コンソメ……………小さじ2/3

作り方

- ①水菜は長さを6cmに切り、エリンギは食べやすい大きさに手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。凍ったままのしじみは流水でさっと水洗いする。
- ②フライパンに水菜以外の①、Aを入れて混ぜ合わせ、ふたをして中火にかけ、煮立ったら中火のまま4分ほど蒸し焼きにする。水菜を加えてさらに1分加熱する。皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。



メイン あじフライ

15分

サブ やみつきレタス

4分

- ！メインのウスターソースは、しょうゆに代えても◎
- ！サブのわかめは、5分ほど置くとより味がなじみます。

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

『あじフライ』

材料

- 大きめ手作りあじフライ……………6枚
- 水菜……………1/2袋
- トマト……………1/2袋
- 種入りマスタード……………適量
- サラダ油……………適量
- ウスターソース……………適量

作り方

- ①水菜は長さを6cmに切り、トマトは幅3cmのくし切りにして皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライ1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に調理し、①の皿に盛り付ける。
- ③マスタードを添え、ウスターソースをかけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」

・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」

・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『やみつきレタス』

材料

- レタス……………1/2玉
- サラダフレーク……………1パック
- ふりかけるザクザクわかめ……大さじ4+1/2
- ごま油……………小さじ2

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルにA、①を入れて混ぜ合わせる。