



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。

📣 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	薩摩もちもち豚 青椒肉絲	2袋			全量
	柔らかジャンボいかフライ		8枚		全量
	七菜きんちゃく			2袋	全量
	サーモンたたき身丼の具(たれ付き)			3袋	3袋
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	ごぼうと豆の6品目のサラダ	2袋			全量
	チーちく		10個		全量
	ねじり糸こんにゃく		1/2袋	1/2袋	全量
青果	カラーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	オクラ	1/3袋		2/3袋	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
常温	きざんだピクルス	大さじ2	大さじ4	大さじ1+1/2	大さじ7+1/2

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・砂糖 ・塩
・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・ごま

・ご飯(茶碗3杯分)

●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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン チンジャオ
野菜炒め

14
分

サブ

さっぱりごぼうサラダ

6分

！メインの野菜は、強火で炒め合わせることでシャキッと仕上がります。



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

『チンジャオ野菜炒め』--

材料

- 薩摩もちもち豚 青椒肉絲……………2袋
- もやしミックス……………1袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- ・ごま油……………大さじ1+1/2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ① 凍ったままの青椒肉絲は流水で10分解凍する。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、解凍した青椒肉絲を2分炒める。全体に火が通ったらカラーピーマン、もやしミックスを加え、強火で1分炒め合わせる。野菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

『さっぱりごぼうサラダ』-

材料

- ごぼうと豆の6品目のサラダ…… 2袋
- オクラ…………… 1/3袋
- きざんだピクルス…………… 大さじ2
- ・塩…………… 少々

作り方

- ① オクラはがくをむき、塩をふって板ずりをし、さつと水洗いする。幅5mmの輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
- ② ごぼうと豆のサラダ、ピクルスを和えて器に盛り付け、①をのせる。



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。

1日目

554kcal
(1人分)



メイン **タルタルでいただく
いかフライ** 20分

サブ **チーちく甘辛炊め** 8分

！メインのピクルスは刻んであるので、混ぜるだけで簡単にタルタルができますよ。

！サブのチーちくは、加熱すると中のチーズがとろ〜り♪

2日目
711kcal
(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

『タルタルでいただく いかフライ』

材料

- 柔らかジャンボいかフライ..... 8枚
- ベビーリーフ..... 1袋
- ・サラダ油..... 適量

A

- きざんだピクルス..... 大さじ4
- ・マヨネーズ..... 大さじ4
- ・ブラックペッパー..... 少々

作り方

- ①ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②フライパンに底から5mmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、凍ったままのいかフライ1/2量を片面4分ずつ揚げ焼きにする。残りの1/2量も同様に調理する。
- ③食べやすい大きさに切り、①の皿に盛り付ける。混ぜ合わせたAをかけていただく。

『チーちく甘辛炊め』

材料

- チーちく..... 10個
- ねじり糸こんにゃく..... 1/2袋
- カラーピーマン..... 1/2袋
- ・サラダ油..... 大さじ1+1/2
- ・塩..... 少々

A

- ・ごま..... 小さじ2
- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・砂糖..... 大さじ1/2
- ・酒..... 大さじ1/2

作り方

- ①カラーピーマンは縦に幅2cmに切り、長さを半分に切る。こんにゃくは塩をもみ込み、水洗いして水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、チーちくを3分炒める。混ぜ合わせたAを加え、中火のままさつと炒め合わせる。



こんにゃくは袋に入っていた水と一緒に保存容器に入れて冷蔵庫で保存。水が足りない時は水道水を足して、かぶるくらいにしましょう。



メイン **きんちゃくの煮物** 23分

サブ **ピクルスで味変！
サーモン丼** 5分

！サブは、ピクルスの酸味がサーモンの脂と相性バッチリ！

3日目
590kcal
(1人分)

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

『きんちゃくの煮物』

材料

- 七菜きんちゃく..... 2袋
- ねじり糸こんにゃく..... 1/2袋
- オクラ..... 2/3袋
- ・塩..... 少々

A

- ・水..... 500ml
- ・しょうゆ..... 大さじ1+1/2
- ・みりん..... 大さじ1+1/2
- ・和風だしの素..... 大さじ1/2

作り方

- ①オクラはがくをむき、塩をふって板ずりをする。さっと水洗いして斜め半分に切る。こんにゃくは塩をもみ込み、水洗いして水気を切る。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらこんにゃく、凍ったままのきんちゃくを入れてふたをし、沸騰したら弱火で13分煮込む。オクラを加えてさらに2分ほど煮込む。

『ピクルスで味変！ サーモン丼』

材料

- サーモンたたき身丼の具(たれ付き)..... 3袋
- きざんだピクルス..... 大さじ1+1/2
- ・ご飯..... 茶碗3杯分
- ・マヨネーズ..... 適量

作り方

- ①凍ったままのサーモン丼の具は包材通りに解凍する。
- ②茶碗に温かいご飯を盛り付け、①、ピクルスをのせる。サーモン丼の具添付のたれ、マヨネーズをかける。