



3人分

8月3回

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。

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	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	豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め	1セット			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
	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

ご自宅で用意する調味料

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

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3杯分)

- 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

豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め

約10分

サブ

さっぱりごぼうサラダ

6分

1日目

495kcal

(1人分)

『豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め』

材料

●豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め…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。

『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、さっと水洗いする。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のをせる。



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
サブ

タルタルでいただく いかフライ

20分

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
 - ねじり糸こんにやく..... 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。こんにやくは塩をもみ込み、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、中火のままさっと炒め合わせる。



こんにや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
サブ

きんちゃくの煮物

23分

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
 - ねじり糸こんにやく..... 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。こんにやくは塩をもみ込み、水洗いして水気を切る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらこんにやく、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。