



2人分

8月5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	豚肩ロース包み焼き	1袋			全量
	きざみ青ねぎ	1/3袋	1/6袋		1/2袋
	しまほっけ昆布醤油漬け 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	あらびきボークウィンナー	1/2袋		1+1/2袋	全量
	味付けうの花		2パック		全量
	サラダフレーク		1パック	1パック	全量
	スライスチーズ			3枚	3枚
青果	じゃがいも	1個 (約100g)	1個 (約100g)	3個 (約300g)	5個 (約500g)
	たまねぎ	1/4個		3/4個	1個
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	完熟トマトのピザソース	大さじ2		大さじ4	大さじ6

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 ・酢 ・塩
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・顆粒コンソメ

●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 豚肩ロース包みの ねぎまみれ

13分

サブ お手軽 ミネストローネ風

15分

！メインの青ねぎは、常温で5～10分ほどで
解凍できて食べごろ食感に。



段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肩ロース包みのねぎまみれ』

材料

●豚肩ロース包み焼き……………1袋
●きざみ青ねぎ……………1/3袋
●もやし……………1袋
・水……………大さじ2
・サラダ油……………小さじ2

A

・ごま油……………大さじ3
・塩……………小さじ1/2
・中華スープの素……………小さじ1/2
・ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① ボウルにA、凍ったままの青ねぎを入れて混ぜ合わせる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの包み焼きを並べて片面2分ずつ焼く。水洗いしたもやし、水を加えてふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。
- ③ ふたをはずして中火にし、肉を時々裏返ししながら水気を飛ばすように焼く。皿に盛り付けて①をかける。

『お手軽ミネストローネ風』

材料

●あらびきボークウィンナー……………1/2袋
●たまねぎ……………1/4個
●じゃがいも……………1個(約100g)
・オリーブオイル……………小さじ2

A

●完熟トマトのピザソース……………大さじ2
・水……………400ml
・顆粒コンソメ……………大さじ1/2
・塩……………少々

作り方

- ① たまねぎ、じゃがいもは皮をむいて幅8mmの角切りにする。ウィンナーは幅5mmの輪切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を2分ほど炒める。たまねぎが透き通ってきたら、Aを加える。沸騰したら弱火にし、5分加熱する。

1日目
603kcal
(1人分)

明日の下準備 ※しまほっけ昆布醤油漬けは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
ほうけの
オリーブオイル焼き
16分
かにかまうの花
3分

！メインのしまほっけは、昆布醤油の旨みが効いていて洋風アレンジにも合いますよ。

2日目
509kcal
(1人分)



メイン
サブ
ピザグラタン
19分
シンプルサラダ
9分

！メインのピザソースは、これ1本で簡単に味付けが決まって、ご馳走おかずの完成です♪

3日目
627kcal
(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

『ほうけのオリーブオイル焼き』

- 材料
- 前日解凍 しまほっけ 昆布醤油漬け …… 4切
 - ピーマン …… 1/2袋
 - じゃがいも …… 1個 (約100g)
 - オリーブオイル …… 大さじ3
 - 水 …… 小さじ1
 - 塩 …… 少々
 - ブラックペッパー …… 少々
- 作り方
- ① じゃがいもは皮つきのまま幅2cmのくし切りにする。耐熱容器に入れて水を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ピーマンは縦に幅2cmに切る。
 - ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、じゃがいもを2分ほど焼く。裏返してピーマンを加え、さらに2分ほど焼き、塩・ブラックペッパーで味を調えて皿に盛り付ける。
 - ③ フライパンをさっと拭き、オリーブオイル(大さじ2)を中火で熱し、解凍したしまほっけを皮目を下にして入れ、ふたをする。片面3分ずつ焼き、②の皿に盛り付ける。

『かにかまうの花』

- 材料
- 味付けうの花 …… 2パック
 - サラダフレーク …… 1パック
 - きざみ青ねぎ …… 1/6袋
- 作り方
- ① 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、①、うの花、凍ったままの青ねぎを入れて混ぜ合わせる。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる

『ピザグラタン』

- 材料
- あらびきボークウインナー …… 1+1/2袋
 - スライスチーズ …… 3枚
 - じゃがいも …… 3個 (約300g)
 - たまねぎ …… 1/2個
 - ピーマン …… 1/2袋
 - 完熟トマトのピザソース …… 大さじ4
 - 水 …… 大さじ2
 - サラダ油 …… 大さじ1
- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。ピーマンは幅5mmの輪切りにし、じゃがいもは皮をむいて幅5mmの輪切りにする。ウインナーは斜め半分切る。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいも、水を入れてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。ふたをはずし、たまねぎ、ウインナーを加えて中火で2分炒める。火をとめてピーマンを加え、さっと混ぜ合わせる。
 - ③ 耐熱容器に②を1/2量ずつ入れてピザソースを1/2量ずつかける。チーズを1/2量ずつちぎりながらのせ、トースターで焼き色がつくまで5分焼く。

『シンプルサラダ』

- 材料
- ベビーリーフ …… 1袋
 - たまねぎ …… 1/4個
 - サラダフレーク …… 1パック
- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気をしっかり切る。ベビーリーフはさっと水洗いする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ② 器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。
- A
- オリーブオイル …… 大さじ2
 - 酢 …… 大さじ1
 - 塩 …… 小さじ1/4