



3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。

	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	15個			15個
	きざみ青ねぎ	1/2袋	1/4袋		3/4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		6切		6切
冷蔵	もやし	1袋			全量
	あらびきポークウインナー	1/2袋		1+1/2袋	全量
	味付けの花		3パック		3パック
	サラダフレーク		1パック	1パック	全量
	スライスチーズ			5枚	5枚
	まいたけ			1袋	全量
青果	じゃがいも	1個 (約100g)	2個 (約200g)	5個 (約500g)	8個 (約800g)
	たまねぎ	1/2個		1+1/2個	2個
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ベビーリーフ			2袋	全量
常温	完熟トマトのピザソース	大さじ3		大さじ5	大さじ8

## 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
- ・ケチャップ

●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!



今週のレシピは  
フードスタイリスト  
河合 明歩さん



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。

## 豚肩ロース包みのねぎまみれ

メイン 13分

サブ 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 ..... 15個
- きざみ青ねぎ ..... 1/2袋
- もやし ..... 1袋
- ・水 ..... 大さじ3
- ・サラダ油 ..... 大さじ1
- A [ • ごま油 ..... 大さじ4+1/2  
• 塩 ..... 小さじ2/3  
• 中華スープの素 ..... 小さじ2/3  
• 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大きめの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

- あらびきポークウインナー ..... 1/2袋
- たまねぎ ..... 1/2個
- じゃがいも ..... 1個(約100g)
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- A [ • 完熟トマトのピザソース ..... 大さじ3  
• 水 ..... 600ml  
• 顆粒コンソメ ..... 小さじ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。ウインナーは幅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。

明日の下準備 »» しまほっけ昆布醤油漬け6切は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

565kcal  
(1人分)

# ほっけのオリーブオイル焼き

17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

524kcal  
(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

## 『ほっ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…6切
- ピーマン……………1/2袋
- じゃがいも……………2個(約200g)
- ・オリーブオイル……………大さじ5
- ・水……………小さじ2
- ・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3分加熱する。ピーマンは縦に幅2cmに切る。
- ②大きめのフライパンにオリーブオイル(大さじ2)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3)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

- 味付けの花……………3パック
- サラダフレーク……………1パック
- きざみ青ねぎ……………1/4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の花、凍ったままの青ねぎを入れて混ぜ合わせる。

# ピザグラタン

27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

581kcal  
(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

- あらびきポークウインナー…1+1/2袋
  - スライスチーズ……………5枚
  - じゃがいも……………5個(約500g)
  - たまねぎ……………1個
  - まいたけ……………1袋
  - ピーマン……………1/2袋
  - ・水……………大さじ3
  - ・サラダ油……………大さじ1+1/2
- A [ ●完熟トマトのピザソース…大さじ5  
・ケチャップ……………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に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②大きめの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6分蒸し焼きにする。ふたをはずし、たまねぎ、まいたけ、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1/3量ずつ入れ、混ぜ合わせたAを1/3量ずつかける。チーズを1/3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。一度に入りきらない場合は2回に分けて焼く。

## 『シンプルサラダ』

### 材料

- ベビーリーフ……………2袋
  - たまねぎ……………1/2個
  - サラダフレーク……………1パック
- A [ •オリーブオイル……………大さじ3  
•酢……………大さじ1+1/2  
•塩……………小さじ1/3 ]

### 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。