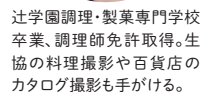




・ 今週のレシピは ・
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



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。

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酢 ・塩 ・ブラックペッパー
・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 豚バラとたっぷり野菜の肉じゃが 約25分

約25分

サ
ブ

お手軽
ミネストローネ風

12
分



414kcal
(1人分)

『豚バラとたっぷり野菜の肉じゃが』--

材料

●豚バラとたっぷり野菜の肉じゃが…1セット

- ・水……………300ml
- ・サラダ油……………大さじ1/2

作り方

①包材通りに調理する。

『お手軽ミネストローネ風』

材料

- あらびきポークウイナー…………… 1/2袋
- たまねぎ…………… 1/2個
- ・ 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 たまねぎは幅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。

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



メイン
サブ
ほうけの
オリーブオイル焼き
17分
524kcal
(1人分)

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。

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 …… 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

- 味付けうの花 …… 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、うの花、凍ったままの青ねぎを入れて混ぜ合わせる。



メイン
サブ
ピザグラタン
27分
581kcal
(1人分)

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♪

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 …… 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。