



・ 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。

📣 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	ミニ厚揚げ スライス	1/2袋	1/2袋		全量
	からすかいかい切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		6切		6切
	パリッと羽根つきの餃子			2袋	全量
冷蔵	肩ロース煮込み焼豚	2パック			全量
	もやしミックス	1袋			全量
	カットエリンギ	1袋			全量
	たまごポテトサラダ		1パック		全量
	まいたけ			1袋	全量
青果	にら	1/2袋		1/2袋	全量
	なす	1本		2本	全量
	オクラ		1袋		全量
	チンゲン菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ミックスビーンズドライパック		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・こしょう ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・みそ ・ごま
・七味(お好み)

●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
レシビを
CHECK!



メイン
サブ

焼豚もやし炒め

11
分

サブ

厚揚げとなすのみそ汁

9分

！ サブのなすは油との相性が良いので、炒めることでコクがUPしますよ♪



467kcal
(1人分)

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

『焼豚もやし炒め』-

材料

- 肩ロース煮込み焼豚……………2パック
- もやしミックス……………1袋
- にら……………1/2袋
- カットエリンギ……………1袋
- ・サラダ油……………大さじ1+1/2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ① には長さを5cmに切る。焼豚のたれは先に器に取り出し、焼豚は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、焼豚を2分ほど焼く。もやしミックス、エリンギを加えてふたをし、中火のまま2分蒸し焼きにする。
- ③ には、①のたれを加えて強火でさっと炒め合わせる。塩・こしょうをふって味を調え、皿に盛り付ける。

『厚揚げとなすのみそ汁』

材料

- ミニ厚揚げ スライス 1/2袋
- なす 1本
- ・サラダ油 大さじ2
- ・みそ 大さじ2
- ・七味 お好み

作り方

① なすは幅1cmの半月切りにする。

② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままの厚揚げを2分ほど炒める。Aを加えて沸騰したら、中火のまま2分加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

A

- 水..... 600ml
- 和風だしの素..... 大さじ1/2

明日の下準備 >>> からすかれい切身6切は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン からすがれいの煮付け 13分

サブ お豆が入ったポテサラ 4分

！メインのように魚の煮付けを作るときは、沸騰した煮汁に魚を入れるのが基本です。旨みをしっかり閉じ込められますよ。

2日目 429kcal (1人分)



メイン にらみそだれで食べる羽根つきの餃子 21分

サブ 野菜モリっとあっさりナムル 12分

！メインのにらみそだれは、蒸し鶏にかけてバンバンジー風にしても◎

3日目 527kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの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

『からすがれいの煮付け』

- 材料
- 前日解凍 からすがれい切身.....6切
 - ミニ厚揚げ スライス.....1/2袋
 - チンゲン菜.....1/2袋
- A
- ・水.....300ml
 - ・酒.....大さじ3
 - ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・みりん.....大さじ3
 - ・砂糖.....大さじ1

- 作り方
- ① チンゲン菜は芯をつけたままくし切りにする。
 - ② 大きめのフライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したら解凍したかれい、凍ったままの厚揚げを入れる。アクをとり、落としぶたをして中弱火で5分煮込む。①を加え、ふたをしてさらに4分ほど煮込む。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎



チンゲン菜の芯の部分はかたいですが、煮込み料理なら芯をつけたままでもおいしく食べられます。

『お豆が入ったポテサラ』

- 材料
- たまごポテトサラダ.....1パック
 - ミックスビーンズドライパック.....1パック
 - オクラ.....1袋

- 作り方
- ① オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにしてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。
 - ② ボウルに①、ポテトサラダ、ミックスビーンズを入れて和える。



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。

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

『にらみそだれで食べる 羽根つきの餃子』

- 材料
- パリッと羽根つきの餃子.....2袋
 - にら.....1/2袋
- A
- ・みりん.....大さじ3
 - ・みそ.....大さじ2
 - ・酢.....小さじ2
 - ・ごま.....大さじ1/2

- 作り方
- ① にらは長さを5mmに切り、耐熱容器に入れてAを加え、混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
 - ② 凍ったままの餃子は1袋ずつ包材通りに焼き、皿に盛り付ける。①をかけていただく。

『野菜モリっとあっさりナムル』

- 材料
- チンゲン菜.....1/2袋
 - なす.....2本
 - まいたけ.....1袋
 - ・ 塩.....小さじ1/2
- A
- ・ ごま油.....大さじ1+1/2
 - ・ 中華スープの素.....小さじ1

- 作り方
- ① なすは長さを半分に切り、幅8mmのくし切りにして塩をもみ込む。5分置いて水気をしっかりしぼる。チンゲン菜は長さを4cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ② 耐熱容器にチンゲン菜、まいたけを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。なす、Aを加えて混ぜ合わせる。