



2人分

9月4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	ミニ厚揚げ スライス	1/3袋	1/3袋		2/3袋
	からすかれい切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	パリッと羽根つきの餃子			1袋	全量
冷蔵	本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め	1セット			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	なす	1本		1本	2本
	チンゲン菜		1/2袋	1/2袋	全量
	にら			1/2袋	1/2袋
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
・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
サブ

本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め

約15分

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♪

1日目

631kcal
(1人分)

『本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め』

材料

●本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め.....1セット
・サラダ油.....大さじ1+1/2

作り方

① 包材通りに調理する。

『厚揚げとなすのみそ汁』

材料

●ミニ厚揚げ スライス 1/3袋
●なす 1本
・サラダ油 大さじ2
・みそ 大さじ1+1/2
・七味 お好み

A ・水 400ml
・和風だしの素 小さじ1

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。

明日の下準備 》》 からすかれい切身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 1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 481kcal (1人分)

段取りメモ

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

『からすがれいの煮付け』

材料

- 前日解凍 からすがれい切身.....4切
- ミニ厚揚げ スライス.....1/3袋
- チンゲン菜.....1/2袋

A

- ・水.....200ml
- ・酒.....大さじ2
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・みりん.....大さじ2
- ・砂糖.....小さじ2

作り方

- ① チンゲン菜は芯をつけたまぐし切りにする。
- ② 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♪

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

作り方

- ① ボウルにポテトサラダ、ミックスビーンズを入れて和える。



メイン にらみそだれで食べる羽根つきの餃子 12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 436kcal (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

『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.....1袋
- にら.....1/2袋

A

- ・みりん.....大さじ2
- ・みそ.....小さじ4
- ・酢.....大さじ1/2
- ・ごま.....小さじ1

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10秒加熱する。
- ② 凍ったままの餃子は包材通りに焼き、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.....1本
- まいたけ.....1袋
- 塩.....小さじ1/4

A

- ・ごま油.....大さじ1
- ・中華スープの素.....小さじ2/3

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。