



2人分

11月2回

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。

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	サーモンカツレツ		6個		全量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2個	全量
冷蔵	キムチ鍋野菜	1袋			全量
	絹ごし豆腐	2個			全量
	まいたけ	1袋			全量
	野菜が摂れる10品目(漬物)	1/3パック		1/6パック	1/2パック
	しいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
	ロースハム		1パック	1パック	2パック
青果	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	じゃがいも		1個 (約100g)	2個 (約200g)	3個 (約300g)
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	国産具材の鶏ごぼう釜めしの素	1袋			全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・塩
・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・ウスターソース
・マヨネーズ ・ケチャップ ・顆粒コンソメ ・からし ・ごま

ご自宅で用意する食材

・米(2合)

●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。

余った
野菜が摂れる10品目(漬物)は…

漬物を刻んで、ツナ、マヨネーズと混ぜて♪
トーストや、サンドイッチの具にもぴったり。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

出汁だれでいただく 湯豆腐

16分

サブ1

きのこ鶏ごぼう釜めし

5分

※炊飯時間を除く

サブ2

彩り漬物

1分

！サブ1はおにぎりにして、フライパンにごま油(少量)をひき、焼き色がつくまで焼いてもおいしい♪



※調理イメージは1人分です。

段取りメモ

サブ1の①、②、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる→サブ1を仕上げる

『出汁だれでいただく湯豆腐』

材料

- 絹ごし豆腐……………2個
- キムチ鍋野菜……………1袋
- 水菜……………1/2袋
- しいたけ……………1/2袋

A ・水……………1000ml
・塩……………ひとつまみ

B ・水……………大さじ2
・酒……………大さじ2
・みりん……………大さじ2
・しょうゆ……………大さじ2
・ごま……………大さじ1
・和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 水菜は長さを4cmに切る。しいたけは半分に切る。豆腐は1個ずつ4等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①、キムチ鍋野菜を入れて中火のまま5分煮込む。
- ③ 耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、出汁だれを作る。②をつけていただく。

『きのこ鶏ごぼう釜めし』

材料

- まいたけ……………1袋
- 国産具材の鶏ごぼう釜めしの素……………1袋
- ・米……………2合

作り方

- ① まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 炊飯器に米、水、鶏ごぼう釜めしの素、①を入れてかるくかき混ぜ、包材通りに炊く。

『彩り漬物』

材料

- 野菜が摂れる10品目(漬物)……………1/3パック
- ・ごま……………適量

作り方

- ① 野菜が摂れる10品目は器に盛り付け、ごまをふる。

1日目

562kcal
(1人分)

メイン

サーモンカツレツ

11分

サブ

オニオンコンソメスープ

13分

！メインのAのからしは、レモン汁(小さじ1)またはヨーグルト(大さじ1)に代えても、さっぱりしておいしいですよ。

2日目

771kcal
(1人分)

メイン

きのこ玉ねぎのデミハンバーグ

17分

サブ

具だくさんポテサラ

13分

！メインのAのウスターソースは、しょうゆ(大さじ1)、砂糖(小さじ1/2)に代えてもOK。

3日目

522kcal
(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

『サーモンカツレツ』

材料

- サーモンカツレツ.....6個
- 水菜.....1/2袋
- ミニトマト.....1/2袋
- ・サラダ油.....大さじ7
- A
 - ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・からし.....小さじ1/2
 - ・ブラックペッパー.....少々

作り方

- ①水菜は長さを4cmに切り、ミニトマトは半分に切って一緒に皿に盛り付ける。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのサーモンカツレツを包材通りに加熱する。
- ③①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。

『オニオンコンソメスープ』

材料

- たまねぎ.....1/2個
- じゃがいも.....1個(約100g)
- ロースハム.....1パック
- ・オリーブオイル.....適量
- A
 - ・水.....400ml
 - ・顆粒コンソメ.....小さじ2
 - ・塩.....少々
 - ・こしょう.....少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。じゃがいもは皮をむいて幅3mmの半月切りにする。ロースハムは幅1cmに切る。
- ②鍋にA、たまねぎ、じゃがいもを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして4分加熱する。ロースハムを加えてさらに1分加熱し、仕上げにオリーブオイルをまわしかける。

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『きのこ玉ねぎのデミハンバーグ』

材料

- 前日解凍 ふっくらジューシー生ハンバーグ.....2個
- たまねぎ.....1/2個
- しいたけ.....1/2袋
- ・サラダ油.....小さじ2
- A
 - ・水.....大さじ2
 - ・ウスターソース.....大さじ2
 - ・ケチャップ.....大さじ2

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。しいたけは幅5mmのうす切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した生ハンバーグを包材通りに焼いて皿に盛り付ける。
- ③フライパンに残った油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えてふたをせず、中火のまま1分煮込んで②にかけていただく。

『具だくさんポテサラ』

材料

- じゃがいも.....2個(約200g)
- ベビーリーフ.....1袋
- ミニトマト.....1/2袋
- 野菜が摂れる10品目(漬物).....1/6パック
- ロースハム.....1パック
- ・水.....小さじ1
- ・塩.....少々
- A
 - ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・こしょう.....少々

作り方

- ①ベビーリーフはさっと水洗いして、皿に盛り付ける。
- ②野菜が摂れる10品目は刻む。ロースハムは幅1cmの角切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ③じゃがいもは皮をむいて小さめのひと口大に切り、耐熱容器に入れて水、塩をふりかける。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④フォークでつぶし、A、②を加えて混ぜる。①の皿に盛り付ける。