



・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



📢 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

ご自宅で用意する食材

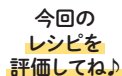
●まずは **段取りメモ** をチェック

●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。

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。



スマホで
レシピを
CHECK!



17分

5
分

※炊飯時間を除く

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

- 絹とうふ 3個
- キムチ鍋野菜 2袋
- 水菜 1/2袋
- しいたけ 1/2袋

A

- 水.....1500ml
- 塩.....小さじ1/4

B

- ・水.....大さじ3
- ・酒.....大さじ3
- ・みりん.....大さじ3
- ・しょうゆ.....大さじ3
- ・ごま.....大さじ1+1/2
- ・和風だしの素.....小さじ2/3

作り方

① 水菜は長さを4cmに切る。しいたけは半分に切る。とうふは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分半加熱し、出汁だれを作る。②をつけていただく。

『きのこと鶏ごぼう釜めし』-

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)…1/2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。



2日目

739kcal
(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(大さじ1/2)またはヨーグルト(大さじ1+1/2)に代えても、さっぱりしておいしいですよ。

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

『サーモンカツレツ』

材料

- サーモンカツレツ.....9個
- 水菜.....1/2袋
- ミニトマト.....1/2袋
- ・サラダ油.....大さじ10
- A
 - ・マヨネーズ.....大さじ3
 - ・からし.....小さじ2/3
 - ・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.....2パック
- ・オリーブオイル.....適量
- A
 - ・水.....600ml
 - ・顆粒コンソメ.....大さじ1
 - ・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。



3日目

455kcal
(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+1/2)、砂糖(小さじ2/3)に代えてもOK。

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.....3個
- たまねぎ.....1/2個
- しいたけ.....1/2袋
- ・サラダ油.....大さじ1
- A
 - ・水.....大さじ3
 - ・ウスターソース.....大さじ3
 - ・ケチャップ.....大さじ3

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。