



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。



メイン あったかとりみ
湯豆腐

約15分

サブ **きのこと鶏ごぼう釜めし**

5分

サブ 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。

1日目

550kcal
(1人分)

『あったかとりみ湯豆腐』--

材料

- あったかとりみ湯豆腐 1セット
- ・ 水 600ml+大さじ2
- ・ 卵 2個

作り方

- ①包材通りに調理する。

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・オリーブオイル ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
・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) ・卵(2個)

お忘れなく!

- 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!



『きのこと鶏ごぼう釜めし』-

材料

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

作り方

- 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。



メイン
サブ
サ
ブ

サーモンカツレツ 11分

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。

2日目
739kcal
(1人分)



メイン
サブ
サ
ブ

きのこ玉ねぎの
デミハンバーグ 17分

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。

3日目
455kcal
(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.....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。

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 ふくら juicy 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。