



・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	すき家牛井の具	3袋			3袋
	いんげん	1/4袋	1/4袋	1/4袋	3/4袋
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	みつせ鶏黒胡椒焼き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	絹とうふ	3個			全量
	かに入り 茶わんむし		3個		全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/3	1/6	1/2	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	大根		1/3本	1/3本	2/3本
常温	のり佃煮 宗田ガツオ節入り	小さじ2		大さじ1	大さじ1 +小さじ2

お手軽肉吸い

15分

のり佃煮のせ焼きおにぎり

10
分

彩り野菜のみそマヨ和え

7分

！サブ1は、温かいうちにチーズや刻みねぎなどをのせてアレンジを楽しんで♪



1日目

786kcal
(1人分)

メインの①、②、サブ2の①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

- ① 鍋に水を入れて沸騰させ、凍ったままの牛井の具を8分湯せんする。
- ② 白ねぎは幅5mmの斜め切りにし、とうふは1個ずつ4等分に切る。
- ③ 鍋にA、②、①を汁ごと入れて中火にかけ、ふたをして5分加熱する。卵を割り入れてふたはせず、中火のまま好みの固さになるまで煮込む。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

- ① ボウルに温かいご飯、ごまを入れて混ぜ合わせ、おにぎりを作る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて転がしながら5分ほど焼く。表面がカリツとしてきたらしょうゆをまわしかけ、手早くからめてさらに1分ほど焼く。
- ③ 皿に盛り付けてのり佃煮、お好みでかつお節をのせる。

- ① カラーピーマンは幅3mmの輪切りにする。凍ったままのいんげんは手で半分に折り、カラーピーマンと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② 粗熱がとれたら水気を切り、混ぜ合わせたAを加えて和える。



いんげんは凍ったまま、
手で簡単に折れますよ。

明日の下準備 》天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

ぶり大根
出汁かけ茶わんむし

20分
11分

！メインのぶりは、①の工程のあとにさっと熱湯をかけると表面の脂と臭みがとれてよりおいしくなりますよ。



2日目
590kcal
(1人分)

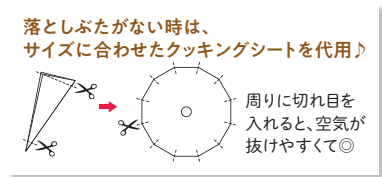
段取りメモ

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

『ぶり大根』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……………8切
 - 大根……………1/3本
 - いんげん……………1/4袋
 - ・ 水……………大さじ1
 - ・ 塩……………少々
- A
- ・ 水……………450ml
 - ・ 酒……………75ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ4+1/2
 - ・ みりん……………大さじ4+1/2

- 作り方
- ① 解凍したぶりは塩をふって5分置き、水気を拭く。
 - ② 大根は幅1.5cmの半月切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
 - ③ 鍋にAを入れて沸騰させ、①、②を入れて落としぶたをし、中弱火で8分煮込む。凍ったままのいんげんを加え、落としぶたをしてさらに2分煮込む。



『出汁かけ茶わんむし』

- 材料
- かに入り 茶わんむし……………3個
 - 白ねぎ※……………1/6
 - ・ 水……………適量
- A
- ・ 水……………150ml
 - ・ 和風だしの素……………小さじ2/3
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは幅2mmの千切りにし、水に5分ほどさらして水気をしっかり切る。
 - ② 耐熱容器に茶わんむしをかるくずして入れ、混ぜ合わせたAを加えてラップをし、電子レンジ(600W)で4分半加熱する。器に盛り付け、①をのせる。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

明日の下準備 》》 みつせ鶏黒胡椒焼きは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

みつせ鶏の
黒胡椒焼き
大根の海苔佃煮和え

14分
9分

！のり佃煮は、旨みがぎゅっと詰まっているから簡単に和え物の味が決まります！



3日目
299kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『みつせ鶏の黒胡椒焼き』

- 材料
- 前日解凍 みつせ鶏黒胡椒焼き……………2袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - カラーピーマン……………1/2袋
 - ・ サラダ油……………大さじ1
 - ・ 塩……………少々
 - ・ こしょう……………少々
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは幅1cmの斜め切りにし、カラーピーマンはひと口大の乱切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油(小さじ1)を強火で熱し、①を2分炒める。塩・こしょうで味を調え、一度取り出す。
 - ③ フライパンにサラダ油(小さじ2)を加えて中火で熱し、解凍したみつせ鶏黒胡椒焼きを6分焼く。②を戻し入れ、中火のままざっくり炒め合わせる。

『大根の海苔佃煮和え』

- 材料
- 大根……………1/3本
 - いんげん……………1/4袋
 - のり佃煮 宗田ガツオ節入り……………大さじ1
 - ・ 塩……………小さじ1/3

- 作り方
- ① 大根は幅5mmの細切りにして塩をもみ込む。5分置き、水気をしっかりしぼる。
 - ② 凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さ3cmの斜め切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。①、のり佃煮を加えて和える。

1月1回 3人分