



・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。

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル
・ケチャップ ・サラダ油 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・酢
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材
・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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシビを
CHECK!



メイン

酢豚

16分

サブ

たっぷり野菜の溶き玉
中華スープ

7分

！メインは強火のまま一気に炒めると、野菜のシャキツとした食感が残っておいしいですよ。



1日目

590kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『酢豚』--

材料

- 国産酢豚セット(たれ付き)..... 2袋
- 人参..... 1/2本
- ピーマン..... 1/2袋
- たまねぎ..... 1個
- ・サラダ油..... 大さじ2
- ・水..... 小さじ1
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々

作り方

- ①凍ったままの酢豚添付のたれは流水で3分解凍し、凍ったままのフライ豚肉は大きめの耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半解凍する。
- ②人参はひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れて水をふりかけラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ピーマンはひと口大の乱切りにし、たまねぎは幅2cmの角切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を強火で熱し、人参、たまねぎを3分炒めて塩・こしょうをふる。解凍したフライ豚肉、ピーマンを加えて強火のまま1分ほど炒め合わせ、解凍した酢豚添付のたれを加えてさっとからめる。

『たっぷり野菜の溶き玉中華スープ』

材料

- ミックス野菜 創味シャンタン.....1袋
・卵.....2個

A

- ミックス野菜添付のたれ 1袋
- ・水 600ml
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

作り方

- ①鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらミックス野菜を入れて中火のまま3分加熱する。卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

明日の下準備 >>> チーズ入り生ハンバーグ、紅鮭スモークサーモンは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
チーズ入り煮込み
ハンバーグ 16分

サブ
サーモンサラダ 9分

！メインはデミグラスソース缶を使うことで、短い煮込み時間でも本格派の味わいに！

2日目
504kcal
(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

『チーズ入り煮込みハンバーグ』

材料

- 前日解凍 チーズ入り生ハンバーグ……………3個
- 人参……………1/2本
- えのき……………1袋
- しいたけ……………1袋
- ・サラダ油……………大さじ1+1/2

A

- デミグラスソース……………1缶
- ・水……………150ml
- ・ケチャップ……………大さじ2

作り方

- ①人参は幅8mmの半月切りにする。しいたけは幅5mmのうす切りにする。えのきは長さを半分に切って手でさく。
- 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、人参を並べてふたをする。中火のまま片面を1分焼き、弱火にしてさらに2分焼く。
- ③こげ目がついたら②を裏返してしいたけ、えのきを加え、ふたをしてさらに弱火のまま3分蒸し焼きにする。Aを加えて中火にし、沸騰したらふたをしたまま3分煮込む。

『サーモンサラダ』

材料

- 前日解凍 紅鮭スモークサーモン……………1袋
- ベビーリーフ……………1袋
- たまねぎ……………1/2個
- ・水……………適量
- ・ブラックペッパー……………お好み

A

- ・酢……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水に5分さらして水気を切る。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。
- ②①、解凍したサーモンを器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》》太刀魚切身3切は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
太刀魚のソテー
和風玉ねぎソース 23分

サブ1
人参の塩きんぴら 9分

サブ2
旨辛ごぼうスティック 6分

！メインの太刀魚は、多めの油で焼くことで外はカリッと中はふっくら仕上がります。

3日目
485kcal
(1人分)

段取りメモ
サブ1の①、メインの①、②で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブ2、サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『太刀魚のソテー 和風玉ねぎソース』

材料

- 前日解凍 太刀魚切身……………3切
- たまねぎ……………1/2個
- ピーマン……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1袋
- エリンギ……………1袋
- ・サラダ油……………大さじ2+1/2
- ・小麦粉……………適量
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

A

- ・水……………大さじ1+1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
- ・みりん……………大さじ1+1/2
- ・酒……………大さじ1+1/2
- ・砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①ピーマンは縦に4等分に切り、エリンギは縦に4等分に手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②たまねぎはすりおろす。解凍した太刀魚は水気を拭きとって塩・こしょうを両面にふって小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、①を裏返ししながら4分ほど焼き、皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、太刀魚を片面3分焼く。裏返してさらに2分焼いて③の皿に盛り付ける。
- ⑤フライパンをさっと拭き、すりおろしたたまねぎ、Aを入れて中火にかけ、ふたをせずに2分ほど煮詰める。④にかける。

『人参の塩きんぴら』

材料

- 人参……………1本
- ・塩……………小さじ1/3

A

- ・ごま油……………小さじ2
- ・ごま……………小さじ2

作り方

- ①人参は長さを5cmほどに切り、幅3mmの細切りにする。
- ②耐熱容器に①、塩を入れて混ぜる。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。Aを加えて和える。

『旨辛ごぼうスティック』

材料

- 旨辛ごぼうスティック……………1パック

作り方

- ①アルミホイルの上にごぼうスティックを並べ、トースターでかるく焼く。

2月1回 3人分