



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	鯖の煮付け		3袋		3袋
	国産鶏せせり塩焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	切り落としばら焼豚	2パック			全量
	あらびきポークウインナー	1袋			1袋
	エリンギ		1袋		全量
	油あげ		1枚	1枚	全量
青果	スナックえんどう	1袋			全量
	ほうれん草	1/3袋	2/3袋		全量
	新たまねぎ	1個	1個		2個
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	いんげん		2/3袋	1/3袋	全量
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理			1袋	全量
常温	炊込みご飯の素 ひじきとまいたけ		1袋		全量
	切干大根		1/2袋	1/2袋	全量

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油
 ・ブラックペッパー ・ボン酢 ・マヨネーズ ・中華スープの素
 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖

ご自宅で用意する食材
 ・米(2合) ・卵(3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。



メイン スナックえんどうと焼き豚のふわたま炒め (14分)

サブ ほうれん草と新たまのスープ (11分)

! メインの卵は、多めの油を使って強火で炒めるとふわっと仕上がりますよ。



1日目
508kcal (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

『スナックえんどうと焼き豚のふわたま炒め』

材料
 ●切り落としばら焼豚……………2パック
 ●スナックえんどう……………1袋
 ●カラーピーマン……………1/2袋
 ・サラダ油……………大さじ2
 ・塩……………少々
 ・こしょう……………少々

作り方
 ①カラーピーマンはひと口大の乱切りにする。スナックえんどうは筋をとる。
 ②ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
 ③フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、スナックえんどうを入れてふたをし、弱火で3分蒸し焼きにする。カラーピーマン、焼豚を加えて中火で2分炒める。塩・こしょうで味を調え、一度取り出す。
 ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1+1/2)を強火で熱し、②を入れて20秒ほどかき混ぜながら炒める。卵が半熟状になったら③を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

A
 ・卵……………3個
 ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
 ・水……………大さじ1/2
 ・塩……………ふたつまみ



スナックえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『ほうれん草と新たまのスープ』

材料
 ●ほうれん草……………1/3袋
 ●新たまねぎ……………1個
 ●あらびきポークウインナー……………1袋

作り方
 ①ほうれん草は長さを4cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ウインナーは幅5mmの輪切りにする。
 ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらたまねぎを入れて2分加熱する。ウインナー、ほうれん草を加えてさらに中火のまま2分加熱する。

A
 ・水……………600ml
 ・中華スープの素……………大さじ1
 ・しょうゆ……………大さじ1/2
 ・ごま油……………大さじ1/2



2日目
690kcal
(1人分)

- メイン 鯖の煮付けの焼き野菜添え 18分
- サブ1 ひじきとまいたけの炊込みご飯 7分
※炊飯時間を除く
- サブ2 ほうれん草と切干大根のポン酢和え 8分

！メインのエリンギは、丸ごと蒸し焼きにすることで旨みが逃げずにジューシーに！

段取りメモ

サブ1を炊いている間に→メインの①、②、サブ2の①、②で食材の下準備→メイン、サブ2を仕上げる

『鯖の煮付けの焼き野菜添え』

- 材料
- 鯖の煮付け……………3袋
 - 新たまねぎ……………1個
 - エリンギ……………1袋
 - いんげん……………2/3袋

- 作り方
- ①凍ったままの鯖の煮付けは、包材通りに10分湯せんする。
 - ②たまねぎは芯をとらずに、幅3cmのくし切りにする。いんげんは長さを半分切る。
 - ③油を入れずにフライパンを中火で熱し、エリンギを入れてふたをし、中弱火で3分蒸し焼きにする。②を加えて再びふたをし、時々裏返ししながら中弱火のままさらに7分蒸し焼きにする。粗熱がとれたら、エリンギを縦に4等分に手でさく。
 - ④皿に①、③を盛り付ける。

『ひじきとまいたけの炊込みご飯』

- 材料
- 炊込みご飯の素 ひじきとまいたけ…1袋
 - 油あげ……………1枚
 - 米……………2合

- 作り方
- ①油あげは幅1.5cmの色紙切りにする。
 - ②炊飯器に米を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。①、炊込みご飯の素を入れ、よく混ぜて炊飯する。炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせる。

『ほうれん草と切干大根のポン酢和え』

- 材料
- ほうれん草……………2/3袋
 - 切干大根……………1/2袋
 - ポン酢……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①切干大根はさっと水洗いして50℃の湯(分量外)に3分ほど浸して戻し、水気をしっかりしぼり、食べやすい大きさに切る。
 - ②ほうれん草は長さを5cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気をしぼる。
 - ③ボウルに①、②を入れ、ポン酢を加えて和える。

明日の下準備 国産鶏せせり塩焼用は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
345kcal
(1人分)

- メイン せせりとたけのこの塩炒め 12分
- サブ 切干大根と揚げの炊いたん 12分

- ！メインのたけのこは熱湯で5分ゆでてから炒めると、より風味が増しますよ。
- ！サブの切干大根は、戻したあと水気をしっかりしぼると味が染み込みます。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる

『せせりとたけのこの塩炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産鶏せせり塩焼用…2袋
 - たけのこ水煮……………1袋
 - カレーピーマン……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ1+1/2
 - 塩……………少々
 - ブラックペッパー……………少々

- 作り方
- ①カレーピーマンは縦に幅1cmの細切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏せせりを3分炒める。①を加えて弱火にし、さらに3分炒めて塩・ブラックペッパーで味を調える。

『切干大根と揚げの炊いたん』

- 材料
- 切干大根……………1/2袋
 - 油あげ……………1枚
 - いんげん……………1/3袋

- 作り方
- ①切干大根はさっと水洗いして50℃の湯(分量外)に3分ほど浸して戻し、水気をしっかりしぼり、食べやすい大きさに切る。油あげは長さを3等分に切り、幅5mmの細切りにする。いんげんは長さ4cmの斜め切りにする。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れてふたをし、中弱火で5分煮込む。

- A
- 水……………200ml
 - しょうゆ……………小さじ2
 - みりん……………小さじ2
 - 砂糖……………小さじ1
 - 和風だしの素……………小さじ1/3