



2人分

4月2回

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。

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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	むかしのコロッケ	3個			3個
	国産豚サセット(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			8切	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	玉子豆腐		2個		2個
	まいたけ		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/3袋	2/3袋	全量
青果	ベビーレタス	1袋			全量
	ピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	青ねぎ	3/4袋	1/4袋		全量
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
	たまねぎ		1個	1/2個	1+1/2個
常温	仙台麩(あぶら麩)	2/3袋			2/3袋
	たけのこたっぷり釜めしの素			1袋	全量

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 ・ケチャップ
・サラダ油 ・マヨネーズ ・中濃ソース ・中華スープの素
・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒

ご自宅で用意する食材

・米(3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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 仙台麩で フーチャンプルー

20分

サブ コロッケサラダ

7分

❗ サブのAの中濃ソースは、しょうゆ(小さじ1)に代えてもOK!



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

『仙台麩でフーチャンプルー』

材料

- もやしミックス.....1袋
- 仙台麩(あぶら麩).....2/3袋
- 青ねぎ.....3/4袋
- ・卵.....2個
- ・ごま油.....大さじ1
- ・和風だしの素.....小さじ1
- ・しょうゆ.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

作り方

- ①保存袋に仙台麩、ぬるま湯(分量外)を入れて15分置いて戻し、水気をしぼる。青ねぎは長さを5cmに切る。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、もやしミックスを1分炒める。①を加えて強火のままさらに1分炒め、Aを加えて味を調える。
- ③具材をフライパンの端に寄せ、空いたところに溶き卵を流し入れる。中火にして卵をかるく混ぜ、半熟になったら全体を炒め合わせる。



仙台麩はぬるま湯と一緒に保存袋に入れ、しっかり空気を抜いて袋を閉めて置いておくことで、ムラなく時短で戻せますよ。

『コロッケサラダ』

材料

- むかしのコロッケ.....3個
- ベビーレタス.....1袋
- ピーマン.....1/3袋
- ・マヨネーズ.....大さじ1
- ・ケチャップ.....小さじ2
- ・中濃ソース.....小さじ1

作り方

- ①ピーマンは幅3mmの輪切りにする。ベビーレタスはさっと水洗いしてピーマンと一緒に皿に盛り付ける。
- ②凍ったままのコロッケは耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。1個ずつ半分に切って①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAを全体にかける。

明日の下準備 》》 国産豚サセット(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ1
サブ2

酢豚

11分

オクラときのこの中華和え

11分

玉子豆腐スープ

8分

！サブ2は、仕上げにごま油をかけてもおいしいですよ。

2日目

501kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、サブ1の①、②、サブ2の①で食材の下準備→サブ2、サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『酢豚』

材料

- 前日解凍 国産酢豚セット(たれ付き).....1袋
- たまねぎ.....1個
- 人参.....1/2本
- ピーマン.....2/3袋
- ・サラダ油.....大さじ1
- ・水.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

作り方

- ①人参は小さめのひと口大に切って耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。たまねぎは幅1.5cmの角切りにする。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を強火で熱し、①を1分炒めて塩・こしょうで味を調える。解凍したフライ豚肉を加え、強火のままさらに2分炒める。解凍した酢豚セット添付のたれを加えてさっとからめる。

『オクラときのこの中華和え』

材料

- オクラ.....1/2袋
 - まいたけ.....1袋
 - ぶなしめじ.....1/3袋
 - ・塩.....少々
- A
- ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・ごま油.....小さじ1
 - ・ごま.....小さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ1/2

作り方

- ①オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いして幅8mmの輪切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさき、ぶなしめじは小房に分ける。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
- ③粗熱がとれたら水気を切ってAを加えて和える。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『玉子豆腐スープ』

材料

- 玉子豆腐.....2個
 - 青ねぎ.....1/4袋
- A
- 玉子豆腐添付のたれ.....2袋
 - ・水.....400ml
 - ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・塩.....小さじ1/4

作り方

- ①青ねぎは幅5mmの小口切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら玉子豆腐をくずしながら入れて中火のまま2分加熱する。器に盛り付け、①をのせる。

メイン
サブ

赤魚の
フライパン蒸し

15分

たけのこたっぷり釜めし

5分

※炊飯時間を除く

！サブは多めにできるので次の日のお弁当にも♪

3日目

476kcal
(1人分)



段取りメモ

サブを炊いている間に→メインを仕上げる

『赤魚のフライパン蒸し』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身.....8切
- たまねぎ.....1/2個
- ぶなしめじ.....2/3袋
- オクラ.....1/2袋
- ・塩.....少々

作り方

- ①たまねぎはみじん切りにする。オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いし斜め半分に切る。ぶなしめじは小房に分ける。解凍した赤魚はしっかり水気を拭きとる。
- ②耐熱容器にたまねぎ、Aを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③フライパンにオクラ、ぶなしめじ、赤魚、Bを入れてふたをし、中火にかけ、沸騰したら弱火にして3分蒸す。皿に盛り付け、②をかけていただく。

- A
- ・みりん.....大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
 - ・砂糖.....小さじ1
- B
- ・水.....50ml
 - ・酒.....50ml

『たけのこたっぷり釜めし』

材料

- たけのこたっぷり釜めしの素.....1袋
- 人参.....1/2本
- ・米.....3合

作り方

- ①人参は幅3mmの細切りにする。
- ②炊飯器に水洗いした米、釜めしの素の液だけを入れる。水(分量外)を3合の目盛りに合わせて入れ、かるく混ぜる。
- ③釜めしの素の具、①を加えてかるく混ぜ、炊飯する。炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせる。

※上記のレシピは具が多いので5合炊き以上をご使用ください。[2合で炊く場合]具材の分量はそのまま、包材通りに炊いてください。