



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 | むかしのコロッケ | 5個 | | | 全量 |
| | 国産豚セット(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 | | 2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 | | | 16切 | 全量 |
| 冷蔵 | もやしミックス | 1袋 | | | 全量 |
| | ハーフベーコン | 2パック | | | 2パック |
| | 玉子豆腐 | | 3個 | | 全量 |
| | まいたけ | | 1袋 | | 全量 |
| | ぶなしめじ | | 1/3袋 | 2/3袋 | 全量 |
| | しいたけ | | 1/3袋 | 2/3袋 | 全量 |
| | ベビーレタス | 1袋 | | | 全量 |
| 青果 | 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) | 1袋 | | | 全量 |
| | 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(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 仙台麩でフーチャンプルー 21分

サブ コロッケサラダ 8分

! サブのAの中濃ソースは、しょうゆ(大さじ1/2)に代えてもOK!

1日目 658kcal (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

『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).....1袋
 ●青ねぎ.....3/4袋
 ●ハーフベーコン.....2パック
 ●卵.....3個
 ●ごま油.....大さじ1+1/2

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。ベーコンは幅2cmに切る。
 ②大きめの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。

A
 ・和風だしの素.....大さじ1/2
 ・しょうゆ.....大さじ1/2
 ・塩.....少々
 ・こしょう.....少々

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開けて置いておくことで、ムラなく短時間で戻せますよ。

『コロッケサラダ』

材料
 ●むかしのコロッケ.....5個
 ●ベビーレタス.....1袋
 ●ピーマン.....1/3袋

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包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。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。

A
 ・マヨネーズ.....大さじ1+1/2
 ・ケチャップ.....大さじ1
 ・中濃ソース.....大さじ1/2

明日の下準備 ≫ 国産豚セット(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

酢豚

11分

サブ1

オクラときのこの中華和え

13分

サブ2

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

587kcal (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).....2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+1/2
- 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袋
- まいたけ.....1袋
- ぶなしめじ.....1/3袋
- しいたけ.....1/3袋
- 塩.....少々

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。しいたけは幅5mmのうす切りにする。
- ② 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3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。

- A
- しょうゆ.....大さじ1/2
 - ごま油.....大さじ1/2
 - ごま.....大さじ1/2
 - 中華スープの素.....小さじ2/3

『玉子豆腐スープ』

材料

- 玉子豆腐.....3個
- 青ねぎ.....1/4袋
- 玉子豆腐添付のたれ.....3袋
- 水.....600ml
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 塩.....小さじ1/3

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。

明日の下準備 》》 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

赤魚のフライパン蒸し

13分

サブ

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

472kcal (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.....16切
- たまねぎ.....1/2個
- ぶなしめじ.....2/3袋
- しいたけ.....2/3袋

作り方

- ① たまねぎはみじん切りにする。しいたけは半分に切り、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 フライパンにしいたけ、ぶなしめじ、赤魚、Bを入れてふたをし、中火にかける。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。