

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	和風シーフード焼きそば キャベツともやしのナムル	各1セット			全量
	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
青果	ベビーレタス	1袋			全量
	ピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	オクラ		1袋		全量
	青ねぎ		1/4袋		1/4袋
	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	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 ・塩
 ・砂糖 ・酒

ご自宅で用意する食材
 ・米(3合)



今週のレシピは
 フードスタイリスト
 がわい 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。

メイン 和風シーフード焼きそば (約15分)

サブ1 キャベツともやしのナムル (約5分)

サブ2 コロッケサラダ (8分)

! サブ2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 755kcal (1人分)

『和風シーフード焼きそば』

- 材料**
- 和風シーフード焼きそば..... 1セット
 - サラダ油..... 大さじ2
 - 塩..... 適量
 - こしょう..... 適量

作り方
 ①包材通りに調理する。

『キャベツともやしのナムル』

- 材料**
- キャベツともやしのナムル..... 1セット
 - ごま油..... 小さじ1

作り方
 ①包材通りに調理する。

『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
 - 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

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。

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つ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。ピーマンはひとつ口の乱切りにする。
- 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。しいたけは半分になり、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。