

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	国産牛すき焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	焼きなす		5本		全量
	天然ぶり照焼き用(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			6切	6切
冷蔵	ベーコンブロック	1パック			全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	新たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1袋		全量
	にら		2/3袋	1/3袋	全量
	ズッキーニ			1本	全量
常温	炊き込みパエリアの素	1袋			全量

ご自宅で用意する調味料
 ・ごま ・しょうゆ ・みそ ・オリーブオイル ・サラダ油
 ・ブラックペッパー ・ボン酢 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩
 ・酒 ・酢 ・かつお節(お好み)

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 ベーコンのせ炊き込みパエリア 11分
※炊飯時間を除く

サブ 野菜とたまごのサラダ 15分

①メインはベーコンを贅沢に厚切りにして、こんがり焼くだけでカンタン豪華パエリアに!
 ②メインは多めにできるので次の日のお弁当にも◎



1日目
633kcal (1人分)

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

『ベーコンのせ炊き込みパエリア』

材料
 ●炊き込みパエリアの素..... 1袋
 ●ベーコンブロック..... 1パック
 ●カラーピーマン..... 1/2袋
 ・米..... 3合
 ・水..... 350ml
 ・サラダ油..... 大さじ1

作り方
 ①水洗いした米、パエリアの素、水を炊飯器に入れて炊飯する。
 ②ベーコンは幅8mmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
 ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ベーコンを2分焼く。裏返してカラーピーマンを加え、中火のままさらに2分焼く。
 ④炊き上がった①を皿に盛り付け、③をトッピングする。

『野菜とたまごのサラダ』

材料
 ●ベビーリーフ..... 1袋
 ●新たまねぎ..... 1/2個
 ●ミニトマト..... 1/2袋
 ・卵..... 2個

作り方
 ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、かたゆでのゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむき、小さめのひと口大に切る。
 ②たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。ベビーリーフはざっと水洗いして水気を切る。
 ③器に①、②を盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

A
 ・オリーブオイル..... 大さじ3
 ・酢..... 大さじ1+1/2
 ・塩..... 小さじ1/3
 ・ブラックペッパー..... 少々



メイン 香味仕立ての牛しゃぶ 11分

サブ 焼きなすのだし浸し 13分

2日目 423kcal (1人分)

！メインの野菜は、さっと火を通してシャキシャキ食感と香りを楽しんで♪

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『香味仕立ての牛しゃぶ』

- 材料
- 前日解凍 国産牛すき焼用 …… 400g
 - にら …… 2/3袋
 - 新たまねぎ …… 1/2個
 - フリルレタス …… 1袋
- A
- ・水 …… 1200ml
 - ・酒 …… 100ml
- B
- ・ポン酢 …… 適量
 - ・ごま …… 適量

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。にらは長さを7cmに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。解凍した牛肉は大きいものは半分に切る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①をしゃぶしゃぶし、Bにつけていただく。

『焼きなすのだし浸し』

- 材料
- 焼きなす …… 5本
 - 新たまねぎ …… 1/2個
 - かつお節 …… お好み
- A
- ・水 …… 150ml
 - ・しょうゆ …… 大さじ1
 - ・和風だしの素 …… 小さじ2/3

- 作り方
- ①たまねぎは芯をつけたまま幅3cmのくし切りにする。凍ったままの焼きなすは、たまねぎと一緒に耐熱皿に重ならないように並べてラップをし、電子レンジ(600W)で7分加熱し、器に盛り付ける。
 - ②Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、①にかけてお好みでかつお節をのせる。

明日の下準備 》》天然ぶり照焼き用(たれ付き)6切は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン ぶりのみそ照り焼き 13分

サブ1 にらたま和スープ 9分

サブ2 ズッキーニとトマトのごまマヨディップ 3分

3日目 476kcal (1人分)

！メインは甘辛だれとみそがよく合って、ご飯がすすむ味付けです！

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、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

『ぶりのみそ照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり照焼き用(たれ付き) …… 6切
 - カラピーマン …… 1/2袋
 - サラダ油 …… 大さじ1
- A
- 前日解凍 天然ぶり照焼き用添付のたれ …… 3袋
 - ・みそ …… 小さじ2

- 作り方
- ①カラピーマンは縦半分に切る。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、①を3分焼いて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1/2)を弱火で熱し、解凍したぶりを並べて包材通りに焼く。混ぜ合わせたAを加えて弱火で1分ほど煮からめる。②の皿に盛り付けて、残ったたれをかける。

『にらたま和スープ』

- 材料
- にら …… 1/3袋
 - 新たまねぎ …… 1/2個
- A
- ・水 …… 600ml
 - ・和風だしの素 …… 大さじ1/2
 - ・しょうゆ …… 大さじ1/2

- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。にらは長さを4cmに切る。
 - 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3分加熱する。にらを加えて中火のままさらに1分加熱する。

『ズッキーニとトマトのごまマヨディップ』

- 材料
- ズッキーニ …… 1本
 - ミニトマト …… 1/2袋
 - マヨネーズ …… 適量
 - ごま …… 適量

- 作り方
- ①ズッキーニは長さを半分になり、幅1cmの拍子木切りにする。
 - ②①、ミニトマトを皿に盛り付けてマヨネーズ、ごまを添える。

5月2回 3人分