



2人分

5月2回

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	国産牛すき焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		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			4切	全量
冷蔵	鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮	1セット			全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	ズッキーニ	1/2本		1/2本	全量
	フリルレタス		1袋		全量
	にら		2/3袋	1/3袋	全量
	新たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	カラーピーマン			1/2袋	1/2袋

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 ・ポン酢 ・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

・卵(1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 鶏肉とごろごろ野菜の ビスク風クリーム煮 (約20分)

サブ ズッキーニとたまごの サラダ (15分)

! メインの濃厚なビスクソースは、ご飯にもパンにも合いますよ。

1日目

790kcal
(1人分)

『鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮』

材料

- 鶏肉とごろごろ野菜のビスク風クリーム煮…1セット
- 水……………200ml
- サラダ油……………大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『ズッキーニとたまごのサラダ』

材料

- ベビーリーフ……………1袋
- ズッキーニ……………1/2本
- ミニトマト……………1/2袋
- 卵……………1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ズッキーニは幅2mmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。ベビーリーフはさ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2
- 酢……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/4
- 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

10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♪

2日目

357kcal (1人分)

※調理イメージは2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 …… 200g
 - いら …… 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。いらは長さを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
 - かつお節 …… お好み
- A
- ・水 …… 100ml
 - ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・和風だしの素 …… 小さじ1/2

- 作り方
- ① 凍ったままの焼きなすは耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱して、器に盛り付ける。
 - ② Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱し、①にかけてお好みでかつお節をのせる。



メイン ぶりのみそ照り焼き

12分

サブ1 いらたま和スープ

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

！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！

3日目

491kcal (1人分)

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) …… 4切
 - カラーピーマン …… 1/2袋
 - サラダ油 …… 小さじ2
- A
- 前日解凍 天然ぶり照焼き用添付のたれ …… 2袋
 - ・みそ …… 大さじ1/2

- 作り方
- ① カラーピーマンは縦半分に切る。
 - ② フライパンにサラダ油(小さじ1)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(小さじ1)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30秒ほど煮からめる。②の皿に盛り付けて、残ったたれをかける。

『いらたま和スープ』

- 材料
- いら …… 1/3袋
 - 新たまねぎ …… 1/2個
- A
- ・水 …… 400ml
 - ・和風だしの素 …… 小さじ1
 - ・しょうゆ …… 小さじ1

- 作り方
- ① たまねぎは幅1cmのくし切りにする。いらは長さを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。い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 …… 1/2本
 - ミニトマト …… 1/2袋
 - マヨネーズ …… 適量
 - ごま …… 適量

- 作り方
- ① ズッキーニは幅1cmの拍子木切りにする。
 - ② ①、ミニトマトを皿に盛り付けてマヨネーズ、ごまを添える。