



2人分

4月1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	アングス牛ガーリックライスの素	1袋			全量
	カットベーコン	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	九州産さざみ青ねぎ	1/6袋	1/3袋	1/6袋	2/3袋
	赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3切		全量
	エビマヨ炒め(ソース付き)			1袋	全量
	手巻きロールキャベツ			4個	全量
青果	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	たまねぎ	3/4個	3/4個	1/2個	2個
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	そうめんふし	2/3袋	1/3袋		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ
・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・中華スープの素
・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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

ペッパーライス

19分

サブ

そうめんふしで サラダスパ

15分

！ サブのそうめんふしは流水でぬめりをとる
ことで、粘りが減ってつるんとした仕上が
りになります♪



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

『ペッパーライス』

材料

●アングス牛ガーリックライスの素…1袋
●たまねぎ……………1/2個
●ピーマン……………1/2袋
●九州産さざみ青ねぎ……………1/6袋
・ご飯……………茶碗2杯分
・サラダ油……………大さじ1
・塩……………少々
・ブラックペッパー……………少々

作り方

①凍ったままのガーリックライスの素は包材通りに流水解凍する。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、ピーマンは幅5mmの輪切りにする。
②フライパンにサラダ油を強火で熱し、たまねぎ、ピーマンを1分炒めて塩をふる。解凍したガーリックライスの素を加えて、中火で3分炒める。凍ったままの青ねぎを加えてざっと炒め合わせる。
③皿に温かいご飯を盛り付け、②のをせてブラックペッパーをふる。

『そうめんふしでサラダスパ』

材料

●そうめんふし……………2/3袋
●人参……………1/2本
●カットベーコン……………1/4袋
●たまねぎ……………1/4個
・サラダ油……………小さじ1
・塩……………少々

A

・マヨネーズ……………大さじ3
・酢……………大さじ2
・オリーブオイル……………大さじ1
・塩……………少々

作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。人参は幅2mmの千切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのカットベーコンを2分炒める。
③鍋に湯(分量外)を沸かし、そうめんふしを中火で3分ゆでる。ざるに上げ流水でぬめりを取り、水気をしっかり切る。
④ボウルに①、②、③、Aを入れて和える。

明日の下準備 ♫ 赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

972kcal
(1人分)



メイン 蒸し赤魚の中華香味ソースがけ 20分

サブ そうめんふしとベーコンのスープ 7分

！メインの赤魚は、キッチンバサミを使うと切りやすいですよ。

！サブのそうめんふしは伸びやすいので、作り置きする時は食べる直前に入れてください。

2日目 439kcal (1人分)



メイン ロールキャベツ 26分

サブ エビマヨ 11分

！メインを煮込む時は、キャベツがはがれないようにかき混ぜすぎないのがポイント！

3日目 548kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『蒸し赤魚の中華香味ソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 赤魚切身 3切
 - 人参 1/2本
 - ピーマン 1/2袋
 - たまねぎ 3/4個
 - 九州産きざみ青ねぎ 1/3袋
 - ・酒 大さじ3
 - ・ごま油 大さじ2
 - ・塩 少々
- A
- ・しょうゆ 大さじ2
 - ・酢 大さじ2
 - ・酒 大さじ2
 - ・中華スープの素 大さじ1/2
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、ピーマンは縦に幅5mmに切る。人参は幅2mmの千切りにする。
 - ②解凍した赤魚は1切ずつ半分に切って水気を拭き、酒をふりかけて5分置く。
 - ③フライパンにごま油を中火で熱し、凍ったままの青ねぎを1分炒める。Aを加えてさらに1分加熱する。
 - ④耐熱皿に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出して②のをせ、塩をふりかけてラップをし、さらに2分加熱する。
 - ⑤④を皿に盛り付け、③をかける。

『そうめんふしとベーコンのスープ』

- 材料
- そうめんふし 1/3袋
 - 小松菜 1/2袋
 - カットベーコン 1/4袋
 - ・水 400ml
- A
- ・しょうゆ 小さじ1
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- 作り方
- ①小松菜は長さを3cmに切る。
 - ②鍋に水、①、凍ったままのカットベーコンを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、そうめんふしを加えて1分加熱する。
 - ③Aを加えて、中火でひと煮立ちさせる。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『ロールキャベツ』

- 材料
- 手巻きロールキャベツ 4個
 - 人参 1本
 - カットベーコン 1/2袋
 - たまねぎ 1/2個
 - ・水 600ml
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・塩 少々
- A
- ・ケチャップ 大さじ5
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
- 作り方
- ①たまねぎ・人参は大きめの乱切りにする。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままのカットベーコンを1分炒める。①を加えて塩をふり、中火のまま1分炒める。
 - ③中火のまま水、凍ったままのロールキャベツを加えて沸騰したら、中弱火にしAを加え、ふたはせずに15分煮込む。

『エビマヨ』

- 材料
- エビマヨ炒め(ソース付き) 1袋
 - 小松菜 1/2袋
 - 九州産きざみ青ねぎ 1/6袋
 - ・サラダ油 大さじ1
- 作り方
- ①凍ったままの青ねぎは、皿に広げて常温で10分置いて解凍する。凍ったままのエビマヨ炒め添付のソースは、流水で3分解凍する。小松菜は長さを4cmに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜、凍ったままのエビマヨ炒めを3分炒める。
 - ③火をとめて解凍したエビマヨ炒め添付のソースを加え、再び弱火で1分炒め合わせる。皿に盛り付け、解凍した青ねぎをのせる。