



3人分

4月1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 明歩香さん



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	アンガ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
	九州産きざみ青ねぎ	1/4袋	1/2袋	1/4袋	全量
	赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		6切		全量
	エビマヨ炒め(ソース付き)			2袋	全量
	手巻きロールキャベツ			6個	6個
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3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

- アンガス牛ガーリックライスの素 1袋
- 九州産きざみ青ねぎ 1/4袋
- たまねぎ 1/2個
- ピーマン 1/2袋
- ・ご飯 茶碗3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さっと炒め合わせる。
- ③皿に温かいご飯を盛り付け、②をの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
- ・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、水気をしぶる。
- 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とり、水気をしきり切る。
- 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

726kcal
(1人分)

蒸し赤魚の中華香味ソースかけ

22分

そうめんふしとベーコンのスープ

7分

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

390kcal
(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かけ』

材料

- 前日解凍 赤魚切身 6切
- 九州産きざみ青ねぎ 1/2袋
- 人参 1/2本
- たまねぎ 3/4個
- ピーマン 1/2袋
- ・酒 大さじ5
- ・ごま油 大さじ3
- ・塩 少々
- A
・しょうゆ 大さじ3
・酢 大さじ3
・酒 大さじ3
・中華スープの素 小さじ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。取り出しつて②をのせ、塩をふりかけてラップをし、さらに4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 600ml
- A
・しょうゆ 大さじ1/2
・顆粒コンソメ 大さじ1/2
・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。

ロールキャベツ

26分

エビマヨ

12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

518kcal
(1人分)

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 6個
- カットベーコン 1/2袋
- たまねぎ 1/2個
- 人参 1本
- ・水 800ml
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・塩 少々
- A
・ケチャップ 大さじ7
・顆粒コンソメ 大さじ1+1/2
・砂糖 大さじ1+1/2
・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) 2袋
- 九州産きざみ青ねぎ 1/4袋
- 小松菜 1/2袋
- ・サラダ油 大さじ1+1/2

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30秒炒め合わせる。皿に盛り付け、解凍した青ねぎをのせる。