



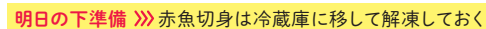
・今週のレシピは
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



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。

📣 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。

❗ 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♪





メイン 蒸し赤魚の中華香味ソースがけ 22分

サブ 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)



メイン ロールキャベツ 26分

サブ 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、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 6切
 - 九州産さざみ青ねぎ 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。取り出して②のをせ、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。

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
 - 九州産さざみ青ねぎ 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。