



2人分

7月4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	国産牛串カツ	10本			全量
	国産豚サセット(たれ付き)		1袋		全量
	イイダコ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	あらびきポークウインナー	1袋		1袋	全量
	きくらげ		1袋		全量
	絹厚あげ			2個	全量
青果	ピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	大根	1/4本		1/2本	3/4本
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1個	3/4個	1+3/4個
常温	ピーナツあえの素	1/3袋 (約15g)			1/3袋 (約15g)

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・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 ・和風だし
・塩 ・砂糖 ・酒

ご自宅で用意する食材

・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

牛串カツ

13分

サブ

オクラとウインナーの ピーナツ和え

7分

！サブは甘めの味付けで、野菜嫌いのお子さんでも食べやすいですよ!お好みでこしょうを少々プラスしてスパイシーにするのも◎



1日目

682kcal
(1人分)

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

『牛串カツ』

材料

●国産牛串カツ……………10本
●ピーマン……………1/3袋
●大根……………1/4本
・サラダ油……………適量

A
・ケチャップ……………大さじ6
・砂糖……………小さじ2
・しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ①ピーマンは縦に食べやすい大きさに切り、冷水(分量外)に5分さらして水気を切る。大根は幅1cmの拍子木切りにする。それぞれ皿に盛り付ける。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままの串カツを包材通りに揚げて①の皿に盛り付ける。
- ③混ぜ合わせたAにつけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」

・170度…入れてから少し間をおいて「バチバチ」

・180度…入れてすぐに「バチバチ!」

『オクラとウインナーのピーナツ和え』

材料

●あらびきポークウインナー……………1袋
●オクラ……………1/2袋
●ピーナツあえの素……………1/3袋(約15g)
・サラダ油……………小さじ1
・塩……………少々

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、長さを3等分に切る。ウインナーは幅1cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れてふたをし、時々混ぜながら2分炒める。
- ③火をとめ、ピーナツあえの素をふりかけて全体にかめる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

メイン

酢豚

15分

サブ

きくらげとレタスの中華炒め

7分

！サブはAを流し入れた後、かき混ぜすぎないのがポイント！卵が半熟の状態に血に盛り付けると、ふんわりまとまります。

2日目

541kcal
(1人分)

メイン

イダコと大根の煮物

17分

サブ

ウインナーとたまねぎのマヨペッパー

7分

！メインのイダコは下処理不要なので、とても簡単に調理できます。炒めものにも重宝しますよ！

3日目

637kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『酢豚』

材料

- 国産酢豚セット(たれ付き)..... 1袋
- たまねぎ..... 1個
- ピーマン..... 2/3袋
- ・サラダ油..... 大さじ1

作り方

- ①凍ったままの酢豚セット添付のたれは流水で3分解凍する。凍ったままの酢豚セットのフライ豚肉は耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分40秒解凍する。
- ②たまねぎ、ピーマンは大きめの乱切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を強火で熱し、②を3分炒める。解凍した酢豚セットのフライ豚肉を加えて強火のままさらに2分ほど炒める。
- ④全体に火が通ったら中火にし、解凍した酢豚セット添付のたれを加える。中火のまま1分煮立たせ、とろみがついたら皿に盛り付ける。

『きくらげとレタスの中華炒め』

材料

- きくらげ..... 1袋
- フリルレタス..... 1/2袋
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・塩..... 少々
- ・こしょう..... 少々
- A
 - ・卵..... 2個
 - ・中華スープの素..... 小さじ1

作り方

- ①きくらげは水洗いして食べやすい大きさに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、きくらげを1分炒める。フリルレタスを加えてさらに中火で1分炒め、塩・こしょうをふる。
- ③混ぜ合わせたAを流し入れ、あまりかき混ぜず、ふたはせずに中火のまま30秒加熱する。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②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

『イダコと大根の煮物』

材料

- 前日解凍 イダコ..... 1袋
- 大根..... 1/2本
- オクラ..... 1/2袋
- 絹厚あげ..... 2個
- ・塩..... 少々

- | | |
|---|-------------------|
| A | ・水..... 700ml |
| | ・酒..... 100ml |
| | ・みりん..... 50ml |
| | ・和風だしの素..... 大さじ1 |

- | | |
|---|-----------------|
| B | ・しょうゆ..... 大さじ3 |
| | ・砂糖..... 大さじ2 |
| | ・塩..... 少々 |
| | |

作り方

- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、斜めに3等分に切る。大根は幅1cmのちょう切りにする。厚あげは1個ずつ4等分に切る。
- ②解凍したイダコは、水気をしっかり拭く。
- ③鍋にA、大根を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして5分煮込む。
- ④B、②、厚あげを加えて、中火のままふたはせずに6分、オクラを加えて中火でさらに2分煮込む。

『ウインナーとたまねぎのマヨペッパー』

材料

- あらびきボークウインナー..... 1袋
- たまねぎ..... 3/4個
- フリルレタス..... 1/2袋
- ・マヨネーズ..... 大さじ1
- ・サラダ油..... 小さじ1
- ・ブラックペッパー..... 少々

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
- ②たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。ウインナーは縦半分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒める。マヨネーズを加えてさらに30秒炒める。①の皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。