



・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。

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油
・ブラックペッパー ・一味 ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉 ・酒
・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材
・卵(3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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシビを
CHECK!



メイン 牛肉とさつまいもの バルサミコ酢炒め 12分

サ
たまとろウイナー

❗メインは好きな野菜を追加してもOK!

❗ サブは卵を流し入れた後、かき混ぜすぎないのがコツ！

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉とさつまいものバルサミコ酢炒め』

材料

- 牛肉とさつまいものバルサミコ酢炒め(たれ付き)…3セット
- ピーマン……………1/2袋
- ・サラダ油……………大さじ2

作り方

- ①ピーマンは縦に幅5mmに切る。凍ったままのパルサミコ酢炒め添付のたれは流水で3分解凍する。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのパルサミコ酢炒めの具、ピーマンを7分炒める。
- ③①のたれを加え、中火のまま1分炒め合わせる。

『たまろウイナー』…

材料

- あらびきポークウイナー 1/2袋
- フリルレタス 1/2袋
- ・ 卵 3個
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ ブラックペッパー 少々
- ・ ケチャップ お好み

作り方

- ① ウィンナーは斜めに3等分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ポウルに卵を割り入れ、塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、ウィンナーを1分炒める。フリルレタスを加えてさっと炒め合わせ、②を流し入れる。かるくかき混ぜて中火のまま20秒加熱する。皿に盛り付けてブラックペッパーをふり、お好みでケチャップを添える。

1日目
627kcal
(1人分)

メイン
サブ

ウインナー焼うどん 11分
こんにゃくの香味和え 7分

！サブの一味は山椒に変えても◎おつまみ感覚で箸がすすみますよ。



2日目
603kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ウインナー焼うどん』

- 材料
- あらびきポークウインナー.....1+1/2袋
 - 白ねぎ※.....1/2
 - ピーマン.....1/2袋
 - 焼うどんお好みソース味(ソース付き) ...3食
 - ・水.....大さじ4
 - ・サラダ油.....大さじ2
 - ・ケチャップ.....大さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは幅2cmの斜め切りにする。ピーマンは横に幅5mmに切る。ウインナーは縦半分に切る。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油を強火で熱し、①を2分炒め、焼うどんの麺を加える。水をまわしかけ、強火のまま3分炒める。
 - ③焼うどん添付のソース、ケチャップを加え、中火でさらに3分炒める。

『こんにゃくの香味和え』

- 材料
- 板こんにゃく.....1袋
 - 白ねぎ※.....1/4
- A
- ・ごま油.....大さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ1/3
 - ・一味.....少々
 - ・ごま.....お好み
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①こんにゃくは食べやすい大きさに切る。
 - ②白ねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で2分ゆでて水気を切る。②に加えて和える。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

メイン
サブ

ぶりの竜田揚げ 20分
温泉湯豆腐 10分

！メインのぶりは、切る時に骨をとり除くと食べやすいです。
！サブは仕上げにポン酢や山椒をかけるか一味をふるといいアクセントに♪



3日目
845kcal
(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

『ぶりの竜田揚げ』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身.....8切
 - フリルレタス.....1/2袋
 - 蓮根とごぼうのサラダ.....1袋
 - ・片栗粉.....大さじ6
 - ・サラダ油.....適量
- A
- ・酒.....大さじ2
 - ・みりん.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ1+1/2

- 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、蓮根とごぼうのサラダをのせる。
 - ②解凍したぶりは水気を拭きとり食べやすい大きさに切ってボウルに入れ、Aを加えて5分置く。汁気を切り片栗粉をまぶす。
 - ③大きめのフライパンに底から2cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら②を片面3分ずつ揚げ焼きにする。①の皿に盛り付ける。

『温泉湯豆腐』

- 材料
- 温泉湯豆腐セット(白だし付き) ...1セット
 - 白ねぎ※.....1/4
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは幅4mmの斜め切りにする。湯豆腐セットの豆腐は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋に湯豆腐セット添付の調理水、①を入れて強火にかける。白く濁ってきたら中弱火にし、3分煮る。
 - ③火をとめて湯豆腐セット添付の白だしをかけ、さっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。