



・ 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。

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	使いきりシーフードミックス	2袋			全量
	真だらの切身 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	1/2袋		1+1/2袋	全量
	若鶏のねぎ塩焼き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		410g		全量
冷蔵	ローストビーフ切り落とし	2パック			全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	ほぼカニ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	ピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	炊き込みパエリアの素	1袋			全量

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・サラダ油
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒
・顆粒コンソメ

・卵(3個) ・牛乳(350ml) ・米(2合)

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
サブ

シーフードパエリア 14分

※炊飯時間を除く

サブ

ローストビーフ

(5分)

！メインはお米が少しかために炊き上がるので、やわらかめがお好みの方は水大さじ2を足してください。



段取りメモ

メインを炊飯している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『シーフードパエリア』-

材料

- 使いきりシーフードミックス……………2袋
- 真だらの切身……………1/2袋
- ピーマン……………1/3袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- 炊き込みパエリアの素……………1袋
- ・米……………2合
- ・水……………170ml

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。凍ったままの真だら、凍ったままのシーフードミックスはさっと水洗いし、水気を切る。
- ②ピーマンは幅1mmの輪切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。
- ③水洗いした米、パエリアの素、水、①を炊飯器に入れて炊飯する。
- ④炊き上がったら器に盛り付け、②をのせる。



ぶなしめじは房を半分に割って石づきをVの字に切ると、無駄なく使えます。

『ローストビーフ』..

材料

- ローストビーフ切り落とし……2パック
- ベビーリーフ……………1袋

作り方

- ①耐熱容器にかき混ぜたAを入れてラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、冷ます。
- ②ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
- ③皿に②、ローストビーフを盛り付け、①をかける。

A

- ・酒……………大さじ1+1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ2/3
- ・砂糖……………小さじ1/2
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1/3
- ・こしょう……………少々

明日の下準備 》若鶏のねぎ塩焼きは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

若鶏のねぎ塩炒め

16分

サブ

ほぼカニ玉

9分

！メインの白菜は芯をそぎ切りにすることで味染みが良くなりますよ。

2日目
425kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『若鶏のねぎ塩炒め』

材料

- 前日解凍 若鶏のねぎ塩焼き …… 410g
 - ピーマン …… 2/3袋
 - 白菜※ …… 1/2
 - 水菜 …… 1/2袋
 - ごま油 …… 大さじ1
 - 塩 …… 少々
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① ピーマンは乱切りにする。白菜の芯は幅2cmのそぎ切りにし、白菜の葉は食べやすい大きさに切る。水菜は長さを4cmに切る。
- ② 大きめのフライパンにごま油を中火で熱し、ピーマン、白菜の芯を入れて2分炒め、白菜の葉を加えてさらに1分炒める。塩をふって炒め合わせ、一度取り出す。
- ③ フライパンに解凍した鶏肉を入れて中弱火で熱し、5分炒める。②を戻し入れ、水菜を加えて強火にし、2分炒める。

『ほぼカニ玉』

材料

- ほぼカニ …… 1/2パック
 - 卵 …… 3個
 - サラダ油 …… 大さじ1+1/2
- A
- 水 …… 大さじ3
 - しょうゆ …… 小さじ2/3
 - 中華スープの素 …… 小さじ2/3

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて溶く。手でほぐしたほぼカニ、Aを加えて混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、①を1/3量流し入れ、混ぜながら中火で1分ほど加熱する。卵が半熱になったら皿に盛り付ける。残りも同様に調理する。



メイン

たらと白菜の
ミルク煮込み

24分

サブ

水菜とほぼカニの
サラダ

4分

！メインの野菜は少しこげ目をつけると、煮込んだ時に野菜の香ばしさが甘みがぐつと引き立ちます。

3日目
358kcal
(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→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『たらと白菜のミルク煮込み』

材料

- 前日解凍 真だらの切身 …… 1+1/2袋
- 白菜※ …… 1/2
- ぶなしめじ …… 1/2袋
- 牛乳 …… 350ml
- オリーブオイル …… 大さじ2+1/2
- 小麦粉 …… 大さじ2
- ブラックペッパー …… 少々

- A
- 水 …… 300ml
 - 顆粒コンソメ …… 大さじ1+1/2

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 白菜は食べやすい大きさに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 解凍した真だらは水気を拭いて、小麦粉(大さじ1+1/2)をまぶす。
- ③ 深めのフライパンにオリーブオイル(大さじ1+1/2)を中火で熱し、②を片面2分ずつ焼き、一度取り出す。
- ④ フライパンをさっと拭き、オリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、①を少しこげ目がつくくらいまで5分炒める。Aを加えてふたはせずに中弱火で3分煮込む。
- ⑤ 弱火にして牛乳を加えて混ぜ合わせ、スープを大さじ2ほど別容器に取り出す。そこに小麦粉(大さじ1/2)を加えてなめらかになるまで混ぜたらフライパンに戻す。沸騰したら③を戻し入れ、弱火で2分煮込む。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

『水菜とほぼカニのサラダ』

材料

- ほぼカニ …… 1/2パック
 - 水菜 …… 1/2袋
- A
- オリーブオイル …… 小さじ2
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 砂糖 …… 小さじ1/2
 - こしょう …… 少々

作り方

- ① 水菜は長さを4cmに切り、皿に盛り付ける。ほぼカニは手でほぐしてのせる。
- ② 混ぜ合わせたAをかける。