

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	国産するめいか炊き込みご飯セット (たれ付き)	1セット			全量
	さんまのソテー (甘酢あん付き)	2袋			全量
	国産合挽きミンチ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g	360g	560g (※いずみ生協・わかやま生協は全量)
冷蔵	半熟煮たまご		3個	2個	全量
	小松菜	2/3袋	1/3袋		全量
青果	れんこん	3/4袋	1/4袋		全量
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
	じゃがいも		2個(約200g)	2個(約200g)	4個(約400g)
	ピーマン			2袋	全量
	フリルレタス			1袋	全量
常温	チヂミ粉		150g		150g

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・ケチャップ ・サラダ油 ・ポン酢
 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)
 ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・米(2合)

- 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。



メイン さんまとれんこんの甘酢炒め 25分

サブ1 いかの炊き込みごはん 7分 ※炊飯時間を除く

サブ2 小松菜のおひたし 10分

①メインはほんのり酸味があって食べやすく、お子さんにもおすすめ!
 ②サブ1は生姜やきのこを追加してもおいしいいただけますよ。

1日目 1070kcal (1人分)

段取りメモ
 サブ1を炊飯している間に→メインの①、②、サブ2の①、②で食材の下準備→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『さんまとれんこんの甘酢炒め』

材料
 ●さんまのソテー(甘酢あん付き)…2袋
 ●れんこん…3/4袋
 ●人参…1/2本
 ●サラダ油…大さじ7

作り方
 ①凍ったままのさんま添付の甘酢あんは流水で3分解凍する。
 ②れんこん、人参は幅8mmの半月切りにする。
 ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を時々裏返ししながら5分焼き、一度取り出す。
 ④フライパンにサラダ油(大さじ3)を中火で熱し、凍ったままのさんまを1袋分入れる。ふたをして3分焼き、裏返してふたをしてさらに2分焼き、一度取り出す。もう1袋も同様に調理する。
 ⑤フライパンの余分な油をさっと拭き、③の野菜、④の取り出したさんまを戻し入れて中火のまま1分炒める。火をとめて①を加えてからめ、中弱火で1分炒め合わせる。

『いかの炊き込みごはん』

材料
 ●国産するめいか炊き込みご飯セット (たれ付き)…1セット
 ・米…2合

作り方
 ①凍ったままの炊き込みご飯セット添付のたれは流水で2分解凍する。
 ②炊飯器に水洗いした米、①を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れ、よくかき混ぜる。
 ③凍ったままの炊き込みご飯セットのいかを加えて炊飯する。

『小松菜のおひたし』

材料
 ●小松菜…2/3袋
 ●人参…1/2本

作り方
 ①小松菜は長さを4cmに切る。人参は長さを4cmに切り、幅2mmの短冊切りにする。
 ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。さっと水(分量外)にさらして水気をかるくしぼる。
 ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。2分ほど置いて味をなじませる。

A
 ・水…100ml
 ・しょうゆ…大さじ1/2
 ・和風だしの素…小さじ1
 ・砂糖…小さじ1/3

明日の下準備 ※国産合挽きミンチ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目
1004kcal
(1人分)

- メイン ジャガイモとミンチのチヂミ 27分
- サブ1 野菜スープ 9分
- サブ2 半熟煮たまごのごはんのせ 3分

！メインのじゃがいもは水にさらさず使用することで、もちり仕上がりますよ。

段取りメモ

メインの①、サブ1の①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『じゃがいもとミンチのチヂミ』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ 200g
 - ジャガイモ 2個(約200g)
 - ポン酢 大さじ6
 - サラダ油 大さじ3
 - ごま油 大さじ3
- A
- チヂミ粉 150g
 - 水 200ml

- 作り方
- ① ジャガイモは幅1mmの千切りにする。
 - ② ボウルにAを入れて混ぜ、①、解凍したミンチを加えて混ぜる。
 - ③ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を1/3量広げ、ふたはせず中弱火で4分焼く。
 - ④ 裏返してごま油(大さじ1)をフライパンのふちからまわし入れ、中弱火で3分焼く。残り2枚分も同様に焼く。
 - ⑤ 食べやすい大きさに切り、皿に盛り付け、ポン酢につけていただく。

『野菜スープ』

- 材料
- れんこん 1/4袋
 - 人参 1/2本
 - 小松菜 1/3袋
 - 水 600ml
- A
- 中華スープの素 大さじ1/2
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 作り方
- ① れんこん、人参は幅5mmのいちょう切りにし、小松菜は長さを3cmに切る。
 - ② 鍋に水、①を入れて中火にかけ、沸騰してから4分加熱する。Aを加え、中火のままさらに1分加熱する。

『半熟煮たまごのごはんのせ』

- 材料
- 半熟煮たまご 3個
 - ご飯 茶碗3杯分
- A
- 半熟煮たまごの汁 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - ごま お好み

- 作り方
- ① 半熟煮たまごは1個ずつ半分に切る。
 - ② 茶碗に温かいご飯を盛り付けて①のをせ、混ぜ合わせたAをかける。

※半熟煮たまごは汁ごと3日目に残しておく。

明日の下準備 ≫≫ 国産合挽きミンチ360gは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
660kcal
(1人分)

- メイン ピーマンの肉詰め 20分
- サブ とろとろ煮たまごのポテサラ 16分

！サブの煮たまごは大きめにつぶすことで、卵の風味がたっぷりじゃがいもにからみますよ。

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

『ピーマンの肉詰め』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ 360g
 - ピーマン 2袋
 - フリルレタス 1袋
 - ケチャップ 大さじ3
 - サラダ油 大さじ2
 - 小麦粉 大さじ2

- 作り方
- ① ピーマンは縦半分切ってへたと種をとり除く。フリルレタスは手でちぎって皿に盛り付ける。
 - ② ボウルに解凍したミンチ、Aを入れて粘りが出るまで混ぜて肉だねを作る。
 - ③ ピーマンの内側に小麦粉をうすくまぶして②を詰める。
 - ④ フライパンにサラダ油(大さじ1)を中弱火で熱し、③の1/2量を肉だねを下にして並べる。ふたをして中弱火で4分焼き、裏返して1分焼く。残りも同様に焼いて①の皿に盛り付け、ケチャップを添える。

- A
- 水 大さじ3
 - 酒 大さじ1+1/2
 - 顆粒コンソメ 大さじ1/2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

『とろとろ煮たまごのポテサラ』

- 材料
- ジャガイモ 2個(約200g)
 - 人参 1/2本
 - 半熟煮たまご 2個
 - ブラックペッパー お好み

- 作り方
- ① ジャガイモ、人参はひと口大に切る。
 - ② 鍋に水(分量外)、①を入れて強火にかけ、沸騰したら弱火にして7分ゆでる。やわらかくなったら水気を切ってボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶす。
 - ③ Aを加えて混ぜ、半熟煮たまごを加えてフォークでひと口大につぶして、混ぜ合わせる。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

- A
- 半熟煮たまごの汁 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ4
 - 酢 小さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - こしょう 少々