



2人分

1月3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	冷凍かき	1袋			全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	鶏肉のうま塩炒めの素 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	もやし	1袋	1袋		全量
	焼豚切り落とし	2/3パック	1/3パック		全量
	絹厚あげ	1個		1個	全量
	サラダフレーク		2/3パック	1+1/3パック	全量
	たくあん漬		1/3袋	1/3袋	2/3袋
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/3	1/3	1/3	全量
	チンゲン菜		1/3袋	2/3袋	全量
常温	国産はるさめ	1/3袋		2/3袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油
・マヨネーズ ・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材

・ご飯(丼2杯分) ・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

かきみそホイル蒸し

23分

サブ

焼豚の春雨サラダ

11分

- ① メインの卵は手順通りにすると半熟になります。お好みの加減でどうぞ。
- ① サブのAは甘めに仕上がるので、お好みで砂糖の量を調整してください。



段取りメモ

メインの①、②、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

『かきみそホイル蒸し』

材料

- 冷凍かき 1袋
- 絹厚あげ 1個
- もやし 1袋
- 白ねぎ※ 1/3
- ・ 卵 2個
- ・ ごま油 小さじ2

- A
- ・ 水 500ml
 - ・ 塩 大さじ1/2

- B
- ・ みそ 大さじ2
 - ・ 砂糖 小さじ1
 - ・ 酒 小さじ1
 - ・ みりん 小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① ボウルにAを入れて凍ったままのかきを5分つけ、ざるに上げて水気を切る。
- ② 白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。厚あげは食べやすい大きさに切る。
- ③ 長さ30cmほどのアルミホイルを2枚広げ、もやし、②、①の順に1/2量ずつのせる。混ぜ合わせたB、ごま油を1/2量ずつかけ、アルミホイルの口を閉じる。
- ④ フライパンに底から1cmほど水(分量外)を入れ、③を並べる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中弱火にして7分ほど蒸す。アルミホイルの口を少し開け、卵を1個ずつ割り入れて口を閉じる。ふたをしてさらに中弱火で3分蒸す。

『焼豚の春雨サラダ』

材料

- 焼豚切り落とし 2/3パック
- たまねぎ 1/2個
- 国産はるさめ 1/3袋

- A
- ・ 酢 大さじ2
 - ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ しょうゆ 大さじ1

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。焼豚は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、中弱火ではるさめを5分ゆでる。ざるに上げ、水洗いして水気をしっかり切る。
- ③ ボウルにA、①、②を入れて和える。

明日の下準備 ※ 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

493kcal
(1人分)

メイン

牛丼

11分

サブ

焼豚ともやしの中華炒め

6分

- ！メインの野菜は大きめに切ってくたつとするまで煮込んでいるので、野菜の旨みがたっぷり。
- ！サブはAを先に混ぜ合わせておくことで手早く味付けでき、もやしがシャキッと仕上がりますよ。



2日目
930kcal
(1人分)

メイン

鶏肉のうま塩春雨

16分

サブ

焼き厚あげのたくあんタルタル

10分

- ！サブのタルタルはたくあんの甘じょっぱさとコリコリ食感がやみつきになりますよ！



3日目
542kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの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→メインを仕上げる

『牛丼』

材料

- 前日解凍 牛こまぎれ……………全量
- 白ねぎ※……………1/3
- たまねぎ……………1/2個
- たくあん漬……………1/3袋
- ・ご飯……………丼2杯分
- A
 - ・水……………250ml
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。たくあんは幅8mmの輪切りにし、小皿に盛り付ける。
- ②鍋にA、白ねぎ、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰してから4分煮込む。解凍した牛肉を加え、ふたはせずに中火のまま2分煮込む。
- ③丼に温かいご飯を盛り付け、②のをせる。

『焼豚ともやしの中華炒め』

材料

- サラダフレーク……………2/3パック
- 焼豚切り落とし……………1/3パック
- チンゲン菜……………1/3袋
- もやし……………1袋
- ・ごま油……………大さじ1
- A
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・中華スープの素……………小さじ1/2
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①チンゲン菜、焼豚は食べやすい大きさに切る。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。Aを混ぜ合わせる。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、もやし、チンゲン菜を2分炒める。焼豚、サラダフレーク、Aを加えて中火のまま1分炒める。

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

『鶏肉のうま塩春雨』

材料

- 前日解凍 鶏肉のうま塩炒めの素…1袋
- サラダフレーク……………1+1/3パック
- チンゲン菜……………2/3袋
- 白ねぎ※……………1/3
- 国産はるさめ……………2/3袋
- ・サラダ油……………大さじ1
- A
 - ・水……………200ml
 - ・中華スープの素……………小さじ1
 - ・塩……………少々

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①チンゲン菜は芯をつけたまま縦に6等分に切り、長さを3等分に切る。白ねぎは幅2cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにはるさめがつかるくらいの水(分量外)を入れて強火にかけ、沸騰したらはるさめを入れる。中火で2分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ③サラダ油を中火で熱し、①を4分炒める。解凍したうま塩炒めの素、②、サラダフレーク、Aを加えて中火のまま4分炒める。



チンゲン菜は芯までおいしく食べられます。芯を残すことでシャキッと軸とやわらかな葉の食感が楽しめます。

『焼き厚あげのたくあんタルタル』

材料

- 絹厚あげ……………1個
- たくあん漬……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- A
 - ・マヨネーズ……………大さじ2
 - ・酢……………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、水(分量外)に5分さらして水気を切る。たくあんは細かく刻む。厚あげは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにたくあん、Aを入れて混ぜ、タルタルを作る。
- ③アルミホイルに厚あげを並べて、トースターで7分焼く。皿に盛り付け、たまねぎをのせて②をかける。