



3人分

1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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	四川飯店監修 麻婆豆腐の素	1パック			全量
	からすかれい切身 <small>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍</small>			3切	3切
冷蔵	ベーコンブロック	1/2パック	1+1/2パック		全量
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	エリンギ		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	具の多い茶わんむし			3個	全量
青果	ピーマン	1袋			全量
	ブロッコリー		1袋		全量
	じゃがいも		1~2個 (約200g)	2~3個 (約300g)	3~5個 (約500g)
	たけのこ水煮 <small>白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理</small>	1袋			全量
常温	焼たらこ		大さじ1	大さじ1	大さじ2

## ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう
- ・ごま油
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・オリーブオイル
- ・サラダ油
- ・ブラックペッパー
- ・マヨネーズ
- ・中華スープの素
- ・砂糖
- ・酒
- ・酢

●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!



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。

メイン

## チンジャオ麻婆炒め

14分

## ベーコンとえのきのスープ

5分

! メインの野菜は麻婆豆腐の素とからみやす  
いように細切りにしています。野菜の歯  
ごたえを楽しみたい方は大きめに切って  
も◎



### 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

### 『チンジャオ麻婆炒め』

#### 材料

- 四川飯店監修 麻婆豆腐の素 ..... 1パック
- たけのこ水煮 ..... 1袋
- ピーマン ..... 1袋
- ・サラダ油 ..... 大さじ1

#### 作り方

- ①凍ったままの麻婆豆腐の素は袋のまま流水で5分解凍する。
- ②たけのこは幅3mmの細切りにする。ピーマンは縦に幅3mmの細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3分炒める。①を加えて中火のまま1分炒め合わせる。

### 『ベーコンとえのきのスープ』

#### 材料

- ベーコンブロック ..... 1/2パック
- えのき ..... 1/2袋
- A
  - ・水 ..... 600ml
  - ・中華スープの素 ..... 大さじ1/2
  - ・ごま油 ..... 小さじ1
  - ・こしょう ..... 少々

#### 作り方

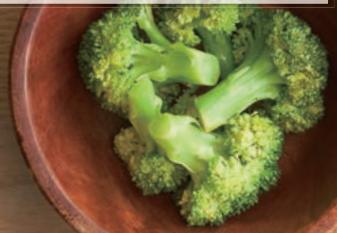
- ①ベーコンは幅1cmの角切りにする。えのきは長さを1cmに切る。
- ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰してから中火のまま1分加熱する。

たらマヨソースで  
こんがりじゃがベーコン



ブロッコリーのマリネ

! メインを焼く時は、あまり動かさずにこんがり焼き色をつけるとカリッと仕上がっておすすめです。



2日目

543kcal  
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たらマヨソースでこんがりじゃがベーコン』

材料

- ベーコンブロック ..... 1+1/2パック
- じゃがいも ..... 1~2個(約200g)
- エリンギ ..... 1袋
- ぶなしめじ ..... 1/2袋
- ・サラダ油 ..... 大さじ1
- ・オリーブオイル ..... 大さじ1
- A [ ●焼たらこ ..... 大さじ1  
・マヨネーズ ..... 大さじ4 ]

作り方

- ①じゃがいもは幅1cmの半月切りにする。エリンギ、ベーコン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じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②、ベーコンを入れて2分焼く。エリンギ、ぶなしめじを加えてオリーブオイルをまわしかけ、ふたをして時々炒めながら3分加熱する。
- ④混ぜ合わせたAについていただく。



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。

『ブロッコリーのマリネ』

材料

- ブロッコリー ..... 1袋
- A [ ●オリーブオイル ..... 大さじ1+1/2  
・酢 ..... 大さじ1+1/2  
・砂糖 ..... 小さじ2/3  
・こしょう ..... 少々 ]

作り方

- ①ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ②混ぜ合わせたAを加えて和える。

明日の下準備 »» からすかれい切身3切入は冷蔵庫に移して解凍しておく

かれいの煮付け

サブ1 ほっくりじゃがのたらこがけ

10分

サブ2 茶わんむし

7分

! メインは魚が浸るくらいのフライパンか鍋で調理を。煮汁を身にかけながらコトコト煮込むと煮くずれしにくいですよ。



3日目

484kcal  
(1人分)

段取りメモ

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

『かれいの煮付け』

材料

- 前日解凍 からすかれい切身 ..... 3切
- えのき ..... 1/2袋
- ぶなしめじ ..... 1/2袋
- A [ ●水 ..... 300ml  
・酒 ..... 150ml  
・みりん ..... 大さじ3  
・しょうゆ ..... 大さじ3  
・砂糖 ..... 大さじ3 ]

作り方

- ①えのきは手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②大きめのフライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰してから解凍したかれい、①を入れ、煮汁を身にかけながら中火のまま4分煮込む。

『ほっくりじゃがのたらこがけ』

材料

- じゃがいも ..... 2~3個(約300g)
- 焼たらこ ..... 大さじ1
- ・オリーブオイル ..... 大さじ2
- ・ブラックペッパー ..... 少々

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのままよく洗って芽を取り除き、ひと口大に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ②器に盛り付け、オリーブオイルをまわしかけ、焼たらこをかける。ブラックペッパーをふる。

『茶わんむし』

材料

- 具の多い茶わんむし ..... 3個

作り方

- ①包材通りに温める。

1月4回 | 3人分