



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	甘辛レバーから揚げ(たれ付)	2袋			全量
	オクラと芽かぶのやまいも和え	3袋			3袋
	国産鶏生つみれだんご		2袋		全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			16切	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
青果	にら	1袋			全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3	2/3		全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	ペビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
	新たまねぎ		1+1/4個	3/4個	2個
	シーチキン	1缶	1缶	1缶	全量
常温	早ゆでサラダマカロニ		1/2袋(80g)	1/2袋(80g)	全量

ご自宅で用意する調味料
 ・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 ・ポン酢 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・かつお節(お好み)
 ・からし(お好み) ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分)

- 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。



1日目
690kcal (1人分)

- メイン レバニラもやし 11分
- サブ1 白菜と人参のツナポン和え 10分
- サブ2 とろとろご飯 5分 ※解凍時間を除く

①メインの作り方③で一度取り出した野菜は、水分を切っておくと、シャキッと仕上がります。



段取りメモ
 サブ2の①、メインの①、サブ1の①、②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

『レバニラもやし』

- 材料**
 ●甘辛レバーから揚げ(たれ付) …… 2袋
 ●もやし …… 1袋
 ●にら …… 1袋
 ●サラダ油 …… 大さじ2+1/2
- 作り方**
 ①凍ったままの甘辛レバーから揚げ添付のたれは流水で5分解凍する。にらは長さを4cmに切る。
 ②凍ったままの甘辛レバーから揚げは耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
 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、にら、もやしを2分炒め、一度取り出し水分を切る。
 ④フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、②を1分30秒炒める。③を戻し入れて火をとめる。①のたれを加えて、中火でさらに1分炒める。

『白菜と人参のツナポン和え』

- 材料**
 ●白菜※ …… 1/3
 ●人参 …… 1/2本
 ●シーチキン …… 1缶
- A**
 ・ポン酢 …… 大さじ1+1/2
 ・ごま油 …… 大さじ1/2
 ・ごま …… お好み
- 作り方**
 ①白菜は横に幅1cmに切る。人参は長さを4cmに切り、幅3mmの短冊切りにする。
 ②耐熱容器に白菜を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、人参を加えてさらに2分加熱する。
 ③粗熱がとれたら水気を切り、汁気を切ったシーチキン、Aを加えて和える。
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

『とろとろご飯』

- 材料**
 ●オクラと芽かぶのやまいも和え …… 3袋
 ●ご飯 …… 茶碗3杯分
 ●しょうゆ …… 小さじ3
 ●かつお節 …… お好み
- 作り方**
 ①凍ったままのオクラと芽かぶのやまいも和えは包材通りに流水で解凍する。
 ②茶碗に温かいご飯を盛り付けて①をのせてしょうゆをかける。お好みでかつお節をのせる。



メイン 鶏肉だんごの和風だしポトフ

14分

2日目

435kcal (1人分)

サブ マカロニツナサラダ

12分

！メインのつみれだんごはゆずの上品な香りを生かして、味付けはあっさりとした和風だしにしています。



段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鶏肉だんごの和風だしポトフ』

- 材料
- 国産鶏生つみれだんご.....2袋
 - 白菜※.....2/3
 - 新たまねぎ.....1個
 - 人参.....1/2本
 - しょうゆ.....小さじ1
- A
- ・水.....900ml
 - ・和風だし素.....大さじ1
 - ・塩.....小さじ1

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白菜は幅5cmのそぎ切りにする。たまねぎは幅2cmのくし切りにし、人参は幅8mmの斜め切りにする。
 - ②鍋にA、凍ったままのつみれだんご、①を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら中火にし、ふたをしたまま5分煮込む。仕上げにしょうゆを加えて混ぜる。

『マカロニツナサラダ』

- 材料
- 新たまねぎ.....1/4個
 - ミニトマト.....1/3袋
 - ペビーリーフ.....1/2袋
 - シーチキン.....1缶
 - 早ゆでサラダマカロニ.....1/2袋(80g)
 - ブラックペッパー.....少々
 - 塩.....少々
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・酢.....小さじ1
 - ・砂糖.....小さじ1/2
 - ・からし.....お好み



メイン 赤魚と新たまの マカロニアクアパッツァ

11分

3日目

492kcal (1人分)

サブ キャロットラペ

10分

！メインのマカロニは水から加えることで、魚や野菜の旨みが染み込んでgood!



段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『赤魚と新たまの マカロニアクアパッツァ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身.....16切
 - 新たまねぎ.....3/4個
 - ミニトマト.....2/3袋
 - 早ゆでサラダマカロニ.....1/2袋(80g)
 - オリーブオイル.....大さじ3
- A
- ・水.....450ml
 - ・酒.....大さじ3
 - ・顆粒コンソメ.....大さじ1+1/2
 - ・塩.....少々
 - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2cmに切る。ミニトマトは半分にする。解凍した赤魚は水気を拭く。
 - ②大き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、赤魚を皮目を下にして1分焼く。裏返してたまねぎを加え、さらに1分焼く。
 - ③A、ミニトマト、マカロニを加え、ふたをして中火のまま7分煮込む。器に盛り付け、仕上げにオリーブオイル(大さじ1/2ずつ)をまわしかける。

『キャロットラペ』

- 材料
- 人参.....1本
 - シーチキン.....1缶
 - ペビーリーフ.....1/2袋
 - 塩.....小さじ1/2
- A
- ・酢.....大さじ1
 - ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①人参は幅2mmの千切りにして塩をふり、5分置いて水気を切る。ペビーリーフは水洗いして水気を切る。
 - ②ボウルにA、人参、汁気を切ったシーチキンを入れて和える。
 - ③器にペビーリーフ、②を盛り付ける。

明日の下準備 ≫≫ 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく