3人分 4月1回

今週のレシピは
フードスタイリスト
河合 明日香（かわい あすか）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	衣サクサクやわらかとんかつ	3枚			全量
	じゃがいもの唐揚げ	1/2袋	1/2袋		全量
	ふっくらジューシー生ハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3個		全量
	子持ちからふとししゃも 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	沖縄県産味付糸もずく	2パック		2パック	全量
	ハーフベーコン		2パック	2パック	全量
	ぶなしめじ		1袋		全量
	ひらたけ			1袋	全量
	えのき			1袋	全量
青果	オクラ	1袋			全量
	長いも	1袋			全量
	キャベツ 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
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	うらごしトマト		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料
・こしょう　・しょうゆ　・オリーブオイル　・サラダ油
・ブラックペッパー　・マヨネーズ　・和風だしの素　・塩　・砂糖
・酒　・酢　・顆粒コンソメ　・ケチャップ（お好み）
・中濃ソース（お好み）

ご自宅で用意する食材
・米（2合）

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●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。

●調理時間は器具や火加減により記載と異なる場合があります。仕上がりを確認しながら、加熱時間を調整してください。

1日目

298kcal（1人分）

メイン　とんかつ　15分

サブ　もずくとたたき長いもの酢の物　6分

❗メインに添えたじゃがいもの唐揚げは味がついているのでそのままでもOK！お弁当にも活躍しますよ♪

❗サブはネバネバ食材にやさしいお酢の味わいが食欲をそそります。

段取りメモ
メインの❶、サブの❶、❷で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とんかつ』

材料
- ●衣サクサクやわらかとんかつ……3枚
- ●じゃがいもの唐揚げ……1/2袋
- ●キャベツ※……1/2
- ・サラダ油……適量
- ・中濃ソース……お好み
- ・ケチャップ……お好み

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
1. キャベツは幅2mmの千切りにして皿に盛り付ける。
2. 凍ったままのじゃがいもの唐揚げは包材通りに電子レンジ（600W）で加熱して、①の皿に盛り付ける。
3. 鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのとんかつを包材通りに7分揚げる。食べやすい大きさに切り、②の皿に盛り付ける。お好みで中濃ソース、ケチャップをかける。

キャベツの千切りはピーラーを使っても簡単にできます。

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『もずくとたたき長いもの酢の物』

材料
- ●沖縄県産味付糸もずく……2パック
- ●長いも……1袋
- ●オクラ……1袋
- ・塩……少々

作り方
1. オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、幅1cmの輪切りにする。ラップで包んで電子レンジ（600W）で1分加熱する。
2. 長いもは保存袋に入れ、めん棒などで食べやすい大きさにたたく。
3. もずくを1/3量ずつ器に盛り付け、①、②を1/3量ずつのせる。

オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたごと食べられますよ。

明日の下準備 ≫ ふっくらジューシー生ハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく

2日目

533kcal（1人分）

メイン トマト煮込みハンバーグ　14分

サブ 焼きキャベツサラダ　10分

❗ サブのキャベツは少しこげ目がつくくらい焼くと香ばしくておいしいですよ。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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

『トマト煮込みハンバーグ』

材料

- ● 前日解凍 ふっくらジューシー生ハンバーグ…3個
- ●じゃがいもの唐揚げ……1/2袋
- ●ぶなしめじ……1袋
- ●スナップえんどう……1/2袋
- ・サラダ油……大さじ1
- ・水……小さじ1
- A
  - ●うらごしトマト……1パック
  - ・水……100mℓ
  - ・顆粒コンソメ……大さじ1+1/2
  - ・しょうゆ……大さじ1
  - ・砂糖……大さじ1
  - ・塩……小さじ1/2
  - ・こしょう……少々

作り方

❶スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ（600W）で1分加熱する。ぶなしめじは小房に分ける。

❷フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した生ハンバーグをふたをして1分焼き、裏返してさらに1分焼く。A、ぶなしめじを加えて、中弱火で7分煮込む。

❸凍ったままのじゃがいもの唐揚げは包材通りに電子レンジ（600W）で加熱する。

❹②を器に盛り付け、③、スナップえんどうを添える。

スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『焼きキャベツサラダ』

材料

- ●ハーフベーコン……2パック
- ●キャベツ※……1/2
- ・サラダ油……大さじ1
- ・ブラックペッパー……少々
- A
  - ・マヨネーズ……大さじ1/2
  - ・酢……大さじ1/2
  - ・オリーブオイル……大さじ1/2
  - ・塩……少々

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶キャベツ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。

❷フライパンにサラダ油を中火で熱し、キャベツを3分しっかり焼いて皿に盛り付ける。

❸フライパンを中火で熱し、ベーコンを3分炒める。②の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけ、ブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ≫ 子持ちからふとししゃもは冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目

620kcal（1人分）

メイン ししゃもと野菜の焼きびたし　14分

サブ1 ベーコンとえのきの炊き込みご飯　5分　※炊飯時間を除く

サブ2 もずくスープ　4分

❗ サブ1は、オリーブオイルをバター（約25g）に代えるとコクのある味わいになります。

段取りメモ

サブ1を炊飯している間に→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『ししゃもと野菜の焼きびたし』

材料

- ● 前日解凍 子持ちからふとししゃも…2袋
- ●スナップえんどう……1/2袋
- ●ひらたけ……1袋
- ・サラダ油……大さじ1+小さじ1
- ・水……大さじ1
- A
  - ・水……300mℓ
  - ・酒……大さじ1/2
  - ・しょうゆ……大さじ1/2
  - ・和風だしの素……大さじ1/2
  - ・塩……少々

作り方

❶スナップえんどうは筋をとる。ひらたけは食べやすい大きさに手でさく。

❷大きめの耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ（600W）で1分加熱する。

❸大きめのフライパンにサラダ油（小さじ1）を中火で熱し、①、水を入れてふたをし、2分加熱する。②の容器に加える。

❹フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1）を中火で熱し、解凍したししゃもは水気を拭き、片面2分ずつ焼く。③の容器に加えて3分浸す。

『ベーコンとえのきの炊き込みご飯』

材料

- ●ハーフベーコン……2パック
- ●えのき……1袋
- ・米……2合
- ・オリーブオイル……大さじ2
- A
  - ・しょうゆ……大さじ1+1/2
  - ・酒……大さじ1+1/2
  - ・顆粒コンソメ……大さじ1
  - ・砂糖……小さじ2
  - ・塩……少々

作り方

❶えのきは長さを2cmに切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。

❷炊飯器に水洗いした米、Aを入れ、水（分量外）を2合の目盛りに合わせて入れる。①を加えて混ぜ、炊飯する。

❸炊き上がったら、オリーブオイルを加えて混ぜる。

『もずくスープ』

材料

- ●沖縄県産味付糸もずく……2パック
- A
  - ・水……600mℓ
  - ・しょうゆ……大さじ1/2
  - ・和風だしの素……大さじ1/2

作り方

❶鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にしてもずくを加える。再び沸騰したら火をとめる。