

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	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生協・わかやま生協は320g)	全量 (※いずみ生協・わかやま生協は320g)
冷蔵	白あえベース		2袋		全量
	かに入り茶わんむし		3個		全量
青果	なす	2本			全量
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト	1個		1個	2個
	じゃがいも	2~3個 (約250g)		2~4個 (約350g)	全量
	青ねぎ	1/2袋		1/2袋	全量
	新たまねぎ		1/2個	1+1/2個	2個
常温	麻婆なすの素	2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 ・みりん ・サラダ油 ・マヨネーズ
 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼3杯分) ・卵(1個)

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね!



スマホでレシピをCHECK!




1日目
675kcal (1人分)

- メイン** 麻婆なすトマ丼 15分
- サブ1** じゃがいものナムル 7分
- サブ2** 小松菜と卵のスープ 4分

- ①メインはトマトを加えたら、ざっくり炒め合わせるくらいでOK!
- ②サブ1はごま油を同量のオリーブオイルに代えると、洋風のマリネになりますよ。

段取りメモ

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

『麻婆なすトマ丼』

- 材料**
- なす.....2本
 - トマト.....1個
 - 青ねぎ.....1/2袋
 - 麻婆なすの素.....2袋
 - ご飯.....丼3杯分
 - サラダ油.....大さじ2

- 作り方**
- ①なすは幅1cmの半月切りにする。トマトは幅1cmの角切りにする。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、なすを入れてふたをして、時々炒めながら6分加熱する。中弱火にして麻婆なすの素を加えて混ぜながら2分炒める。トマトを加えてさらに1分炒め合わせる。
 - ③丼に温かいご飯を盛り付け、②、青ねぎをのせる。

『じゃがいものナムル』

- 材料**
- じゃがいも.....2~3個(約250g)
- A**
- ごま油.....大さじ1+1/4
 - 酢.....大さじ1
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々

- 作り方**
- ①じゃがいもは幅2mmの千切りにする。
 - ②鍋に湯(分量外)を沸かし、①を入れて強火で30秒ゆで、水(分量外)にさらして水気をしっかり切る。
 - ③ボウルに混ぜ合わせたA、②を入れて和える。

『小松菜と卵のスープ』

- 材料**
- 小松菜.....1/2袋
 - 卵.....1個
- A**
- 水.....600ml
 - 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小松菜は長さを3cmに切る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて30秒加熱する。溶き卵を流し入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。

明日の下準備 ※天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目
773kcal
(1人分)

- メイン ぶりの照り焼き 13分
- サブ1 新たまねぎと小松菜の白あえ 10分
- サブ2 茶わんむし 11分

！メインのぶり、酒をふりかけて下ごしらえすることでくさみが減り、風味よく仕上がります。

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→サブ2を温めている間に→メインを仕上げる

『ぶりの照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり切身…………… 8切
 - 酒…………… 大さじ5
 - サラダ油…………… 大さじ2
- A
- ・しょうゆ…………… 大さじ2
 - ・酒…………… 大さじ2
 - ・みりん…………… 大さじ2
 - ・砂糖…………… 大さじ2
- 作り方
- ①解凍したぶりは酒をふりかけて5分置き、水気を拭きとる。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油を弱火で熱し、ぶりを入れてふたをして3分蒸し焼きにし、裏返して2分焼く。
 - ③中火にして混ぜ合わせたAを加え、2分煮からめる。

『新たまねぎと小松菜の白あえ』

- 材料
- 小松菜…………… 1/2袋
 - 新たまねぎ…………… 1/2個
 - 白あえベース…………… 2袋
- 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分さらして水気をしっかり切る。小松菜は長さを2cmに切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水(分量外)にさらして水気をしぼる。
 - ②ボウルに白あえベース、①を入れて混ぜ合わせる。

『茶わんむし』

- 材料
- かに入り茶わんむし…………… 3個
- 作り方
- ①茶わんむしは包材通りに温める。



3日目
469kcal
(1人分)

- メイン 塩出汁豚じゃが 22分
- サブ トマトの新たまマリネがけ 6分

！メインは仕上げにお好みでごま油を適量かけるのもおすすめ。
！サブのたまねぎは粗めに切るとシャキッ！細かく切るとやわらかな食感を楽しめますよ。

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

『塩出汁豚じゃが』

- 材料
- 前日解凍 国産豚小間切れ…………… 300g
(※いずみ生協・わかやま生協は320g)
 - 新たまねぎ…………… 1個
 - じゃがいも…………… 2~4個(約350g)
 - 青ねぎ…………… 1/2袋
 - ごま油…………… 大さじ3
- A
- ・水…………… 500ml
 - ・酒…………… 大さじ4
 - ・みりん…………… 大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素…………… 大さじ1/2
 - ・塩…………… 大さじ1/2
- 作り方
- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。じゃがいもはひと口大に切る。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。
 - ②鍋にごま油を中火で熱し、解凍した豚肉を入れて2分炒める。たまねぎ、じゃがいもを加えて、さらに4分炒める。
 - ③Aを加えてふたをし、中火のまま10分煮込む。器に盛り付け、青ねぎを散らす。

『トマトの新たまマリネがけ』

- 材料
- トマト…………… 1個
 - 新たまねぎ…………… 1/2個
- A
- ・酢…………… 小さじ2
 - ・マヨネーズ…………… 小さじ1
 - ・砂糖…………… 小さじ1/2
- 作り方
- ①トマトは縦半分になり、横に幅8mmに切って皿に盛り付ける。たまねぎはみじん切りにする。
 - ②ボウルにたまねぎ、Aを入れて和え、マリネ液を作り①のトマトにかける。