



2人分

10月3回

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	牛肉とキクラゲのオイスターソース炒め (たれ付)	2袋			全量
	レバーうま煮		1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		8切		全量
冷蔵	ちくわ	2本		2本	全量
	豆苗		3/4袋	1/4袋	全量
	まいたけ			1袋	全量
青果	なす	2本	1本		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	れんこん			1袋	全量
常温	とりそばろ			1個	1個

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒
・酢 ・かつお節(お好み) ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(3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。

●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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン 牛肉とキクラゲのオイスターソース炒め (9分)

サブ なすとちくわの煮もの (10分)

! メインの卵は作り方②で半熟くらいに
しておくと、仕上げでまとまりやすくな
りますよ。



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

『牛肉とキクラゲのオイスターソース炒め』

材料

●牛肉とキクラゲのオイスターソース炒め(たれ付) …2袋
●たまねぎ ……1/2個
・卵 ……3個
・サラダ油 ……大さじ2

作り方

- 凍ったままのオイスターソース炒め添付のたれは流水で2
分解凍する。たまねぎは幅1cmのくし切りにする。
- フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、溶き
卵を流し入れる。大きく混ぜながら30秒加熱して火をと
め、一度取り出す。
- フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、たまね
ぎ、凍ったままのオイスターソース炒めの具材を入れて4
分炒める。①のたれを加えてさらに1分炒める。②を戻し入
れ、さっと炒め合わせる。

『なすとちくわの煮もの』

材料

●なす ……2本
●ちくわ ……2本
・かつお節 ……お好み

A
・水 ……100ml
・酒 ……大さじ1
・みりん ……大さじ1
・しょうゆ ……大さじ2/3
・砂糖 ……大さじ1/2
・和風だしの素 ……小さじ1/2

作り方

- なすはひと口大の乱切りにする。ちくわは幅8mmの斜め切
りにする。
- 鍋にA、①を入れて強火にかけ、沸騰したら中弱火にして5
分煮る。器に盛り付け、お好みでかつお節をかける。

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

1日目
636kcal
(1人分)

メイン

赤魚のから揚げ

18分

サブ1

レバーうま煮

9分

サブ2

なすの浅漬け

3分

- ①メインのから揚げのつけだれは、ポン酢でもOK!
- ②サブ2は、食べ切れなければ次の日でもおいしくいただけます。



2日目

379kcal
(1人分)

メイン

ごま油香るれんこんの とろとろそぼろあんかけ

17分

サブ

まいたけとちくわの マヨポン炒め

7分

- ①メインのれんこん、たまねぎは少しこげ目をつけると、香ばしく仕上がります。



3日目

475kcal
(1人分)

段取りメモ

サブ2の①、メインの①、②、サブ1の①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

『赤魚のから揚げ』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………8切
- 豆苗……………3/4袋
- たまねぎ……………1/2個
- ・片栗粉……………大さじ3
- ・サラダ油……………適量

- A
- ・酒……………大さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2

- B
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酢……………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分さらしてしっかり水気を切る。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを4cmに切る。全て皿に盛り付ける。
- ②解凍した赤魚は水気を拭く。Aをふりかけて5分置き、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、②を片面3分ずつ揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたBにつけていただく。

『レバーうま煮』

材料

- レバーうま煮……………1袋
- 小松菜……………1/2袋
- ・水……………大さじ1

作り方

- ①小松菜は長さを3cmに切る。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。粗熱がとれたら水気を切り、器に盛り付ける。
- ②凍ったままのレバーは包材通りに湯せんし、①の器に盛り付ける。

『なすの浅漬け』

材料

- なす……………1本
 - ・ごま……………お好み
- A
- ・酢……………大さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・中華スープの素……………小さじ1/2

作り方

- ①なすは幅5mmの半月切りにする。保存袋に入れ、Aを加えてもみ込み、食べる直前まで冷蔵庫に入れておく。
- ②①を冷蔵庫から取り出し皿に盛り付け、お好みでごまをふる。

段取りメモ

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

『ごま油香るれんこんのとろとろそぼろあんかけ』

材料

- とりそぼろ……………1個
- れんこん……………1袋
- たまねぎ……………1/2個
- 豆苗……………1/4袋
- ・ごま油……………大さじ2

- A
- ・水……………300ml
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1

水溶き片栗粉

- 【
- ・水……………大さじ2
 - ・片栗粉……………大さじ1

作り方

- ①れんこんは食べやすい大きさに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを2cmに切る。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、れんこん、たまねぎを入れ、時々裏返ししながら4分焼く。
- ③とりそぼろ、Aを加えて、ふたはせずに中火のまま7分煮る。火をとめ、水溶き片栗粉をかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがつくまで1分混ぜる。器に盛り付け、豆苗をのせる。

『まいたけとちくわのマヨポン炒め』

材料

- ちくわ……………2本
- まいたけ……………1袋
- 小松菜……………1/2袋
- ・サラダ油……………大さじ1

- A
- ・ポン酢……………大さじ1
 - ・マヨネーズ……………大さじ1

作り方

- ①小松菜は長さを4cmに切る。ちくわは横半分に切り、縦4等分に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分炒める。Aを加えて30秒炒め合わせる。