3人分　10月3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。

今週のレシピは
フードスタイリスト
河合（かわい） 明日香（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。

	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）	3袋			全量
	レバーうま煮		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	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個	1/2個	1/2個	2個
	れんこん			1袋	全量
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	とりそぼろ			2個	全量

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（4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!

●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

584kcal（1人分）

メイン　牛肉とキクラゲのオイスターソース炒め　11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❶、サブの❶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）…3袋
●たまねぎ……1個
・卵……4個
・サラダ油……大さじ2+1/2

作り方
❶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。
❷大きめの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40秒加熱して火をとめ、一度取り出す。
❸フライパンにサラダ油（大さじ1）を中強火で熱し、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6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……100㎖
・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
❶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。
❷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

メイン **赤魚のから揚げ** 18分

サブ1 **レバーうま煮** 12分

サブ2 **なすの浅漬け** 3分

メインのから揚げのつけだれは、ポン酢でもOK!

2日目

473kcal（1人分）

段取りメモ

サブ2の❶、メインの❶、❷、サブ1の❶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……16切
- 豆苗……3/4袋
- たまねぎ……1/2個
- 片栗粉……大さじ6
- サラダ油……適量

A
- 酒……大さじ4
- 塩……小さじ1

B
- しょうゆ……大さじ2
- 酢……大さじ2

作り方

❶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。

❷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。

❸大きめの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……2袋
- 小松菜……1/2袋
- 水……大さじ1

作り方

❶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。

❷凍ったままのレバーは11分湯せんし、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

❶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。

❷①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。

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

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

370kcal（1人分）

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……2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……300㎖
- 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

❶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。

❷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、時々裏返しながら4分焼く。

❸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

❶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。

❷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。