2人分　11月2回

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。

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	冷凍あさり	1袋			全量
	えびいっぱいピラフ	2袋			全量
	豚肩ロース包み焼き		10個		全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	ハーフベーコン	2パック		2パック	全量
青果	ブロッコリー	1/3袋	2/3袋		全量
	大根	2/5本	1/5本	2/5本	全量
	人参	1本	1/2本	1/2本	2本
常温	北海道チャウダー	1/2箱			1/2箱
	ひじきドライパック		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　・みりん　・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　・砂糖　・酒　・酢
・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
・卵（2個）　・牛乳（400mℓ）

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。

●カロリーは参考値です。実際の数値とは異なる場合があります。

メイン クラムチャウダー 25分

サブ えびいっぱいピラフ 8分

メインはあさりの旨みとベーコンの香ばしさが合わさった具だくさんな仕上がりです。



1日目

801kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、❷で食材の下準備→メインを煮ている間に→サブを仕上げる

『クラムチャウダー』

材料
●冷凍あさり……1袋
●ハーフベーコン……2パック
●大根……2/5本
●人参……1本
●ブロッコリー……1/3袋
●北海道チャウダー……1/2箱
・オリーブオイル……大さじ1
A
・牛乳……400mℓ
・水……100mℓ

作り方
❶大根、人参はそれぞれ幅1cmの角切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
❷ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。凍ったままのあさりはざるに入れて流水でさっと洗う。
❸鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を5分炒める。Aを加えて沸騰したら、火をとめてルウを割り入れて溶かす。
❹②を加えてふたをし、時々かき混ぜながら弱火で5分ほど煮て、あさりの口が開いたら完成。

『えびいっぱいピラフ』

材料
●えびいっぱいピラフ……2袋

作り方
❶凍ったままのえびピラフは1袋ずつ包材通りに電子レンジ（600W）で加熱する。

メイン 豚肩ロース包み焼き 10分

サブ ブロッコリーとひじきのサラダ 10分

メインは豚肉の旨みをさっぱりとおろしポン酢で引き立てました。



2日目
367kcal（1人分）

段取りメモ

サブの1、2、メインの1で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肩ロース包み焼き』

材料
- 豚肩ロース包み焼き……10個
- 大根……1/5本
- ポン酢……大さじ4
- 水……大さじ2
- サラダ油……小さじ2

作り方
1. 大根はすりおろし、水気をかるくしぼる。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの豚肩ロース包み焼きを2分焼く。裏返して水を加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。中火にしてふたをはずして片面30秒ずつ焼く。皿に盛り付け、①をのせてポン酢をかける。

『ブロッコリーとひじきのサラダ』

材料
- ブロッコリー……2/3袋
- 人参……1/2本
- ひじきドライパック……1パック
- 水……大さじ1
- A
  - オリーブオイル……大さじ1
  - 酢……大さじ1
  - 顆粒コンソメ……小さじ1/2
  - こしょう……少々

作り方
1. 人参は幅5mmのいちょう切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
2. 耐熱容器に人参を入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。ブロッコリーを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、②、ひじきを加えて和える。

メイン ぶり大根 15分

サブ 人参とベーコンのマヨ炒め 10分

メインのぶりは皮目を焼きつけることで、生臭さが減ります。



3日目
775kcal（1人分）

段取りメモ

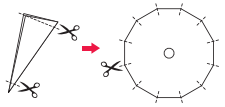
メインの1、サブの1で食材の下準備→メインを煮ている間に→サブを仕上げる

『ぶり大根』

材料
- 前日解凍 天然ぶり切身……4切
- 大根……2/5本
- 水……大さじ2
- サラダ油……大さじ1
- A
  - 水……150mℓ
  - 酒……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - 砂糖……大さじ2

作り方
1. 大根は幅1.5cmの半月切りにする。耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ（600W）で6分加熱する。
2. 解凍したぶりは水気を拭きとる。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の皮目を1分ほど焼きつける。
4. A、①を加えて落としぶたをし、沸騰したら中弱火で5分煮る。落としぶたをはずして大根を裏返し、さらに2分煮る。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『人参とベーコンのマヨ炒め』

材料
- 人参……1/2本
- ハーフベーコン……2パック
- 卵……2個
- マヨネーズ……大さじ2
- サラダ油……大さじ2
- ブラックペッパー……少々

作り方
1. 人参は長さを4cmに切り、幅5mmの短冊切りにする。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
2. フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜながら30秒炒め、一度取り出す。
3. フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、人参を1分炒め、ベーコンを加えてさらに1分炒める。マヨネーズを加えて1分炒め、②を戻し入れてさっと炒め合わせる。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。



人参は2〜3等分にし、幅5mmの短冊切りにしていきます。

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