2人分　12月1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	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		7切		全量
	大阪王将 ぷるもち水餃子			12個	12個
冷蔵	味わい焼豚	1袋			全量
	温泉卵（だし付き）	2個			2個
	かに風味スティック	4本	6本		全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	生モッツァレラ		1袋		全量
	手揚げ風油あげ			2枚	全量
	生マロニー			1袋	全量
青果	じゃがいも	1～2個（約200g）	2～3個（約300g）		3～5個（約500g）
	きゅうり	1本	1本		全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	種入りマスタード	小さじ2	大さじ2		大さじ2 +小さじ2
	切干大根人参ミックス		1/2袋	1/2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　・オリーブオイル
・ケチャップ　・サラダ油　・ブラックペッパー　・マヨネーズ
・中華スープの素　・和風だしの素　・塩　・砂糖　・酒　・酢
・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
・ご飯（茶碗2杯分）

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 **香ばしい焼豚ライス** 12分

サブ **ベイクドポテトのマヨマスタード** 12分

- メインは焼豚に焼き目をつけるひと手間で、味わいがぐっと増しますよ。
- サブのじゃがいもは皮ごとトースターで焼くので、カリホク感がUP!



1日目
670kcal（1人分）

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

『香ばしい焼豚ライス』

材料
- 味わい焼豚……1袋
- 温泉卵（だし付き）……2個
- かに風味スティック……4本
- きゅうり……1本
- スプラウト……1/2パック
- ご飯……茶碗2杯分
- サラダ油……小さじ1
- 塩……少々
- A
  - 温泉卵添付のだし……2袋
  - 砂糖……大さじ1+1/2
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1

作り方
1. きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。かに風味スティックは食べやすい大きさに手でほぐす。焼豚は厚さを5mmに切る。
2. Aを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で1分加熱してたれを作る。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、焼豚を片面1分ずつ焼いて焼き目をつける。
4. 皿に温かいご飯を盛り付けて、①、③、温泉卵をのせ、②をまわしかける。

『ベイクドポテトのマヨマスタード』

材料
- じゃがいも……1～2個（約200g）
- A
  - 種入りマスタード……小さじ2
  - マヨネーズ……大さじ2
  - こしょう……少々

作り方
1. じゃがいもは皮つきのままよく洗って芽をとり除き、幅1cmのくし切りにする。
2. 耐熱皿に並べ、トースターで7分焼く。混ぜ合わせたAをかけ、さらに1分焼く。

明日の下準備 》》秋鮭の便利カットは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **秋鮭とモッツァレラの重ね焼き** 15分

サブ **千切り大根のサラダ** 8分

- メインの生モッツァレラは時間が経つとかたくなるので、早めに召し上がれ。
- サブは生野菜と乾物の食感の違いを楽しんで♪



※調理イメージは2人分です。

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

『秋鮭とモッツァレラの重ね焼き』

材料

- ●前日解凍 秋鮭の便利カット……7切
- ●生モッツァレラ……1袋
- ●じゃがいも……2～3個(約300g)
- ●ミニトマト……1/2袋
- ・水……大さじ1
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・ブラックペッパー……少々

A
- ・水……大さじ1
- ・顆粒コンソメ……小さじ1
- ・塩……少々

B
- ●種入りマスタード……大さじ2
- ・ケチャップ……大さじ2

作り方

❶じゃがいもは幅5mmの輪切りにして耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ミニトマトは半分に切る。

❷フライパンにオリーブオイルを入れて、じゃがいも、解凍して水気を拭きとった鮭を並べる。ミニトマトをのせ、Aをかけてふたをし、中火で5分焼く。

❸混ぜ合わせたBをかけ、モッツァレラを食べやすい大きさに手でちぎってのせる。ふたをして中火のままさらに1分焼き、仕上げにブラックペッパーをふる。

『千切り大根のサラダ』

材料

- ●かに風味スティック……6本
- ●きゅうり……1本
- ●切干大根人参ミックス……1/2袋

A
- ・酢……大さじ2
- ・砂糖……大さじ1
- ・ごま油……小さじ1
- ・中華スープの素……小さじ1/2

作り方

❶切干大根はさっと水洗いして50℃の湯(分量外)に3分ほど浸して戻す。水気をしっかりしぼって食べやすい大きさに切る。きゅうりは長さを5cmに切り、幅2mmの千切りにする。かに風味スティックは食べやすい大きさに手でほぐす。

❷ボウルにA、①を入れて和える。

メイン **水餃子スープ** 13分

サブ **あげと千切り大根の煮物** 11分

- メインは生マロニーでボリュームアップ!ツルンとのど越しがいいですよ。
- サブは油あげをたっぷり使っているので、仕上がりがジューシーになります。



段取りメモ

サブの❶、メインの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『水餃子スープ』

材料

- ●大阪王将 ぷるもち水餃子……12個
- ●生マロニー……1袋
- ●スプラウト……1/2パック
- ●ミニトマト……1/2袋
- ・ごま油……小さじ2

A
- ・水……600mℓ
- ・しょうゆ……小さじ2
- ・中華スープの素……小さじ2
- ・塩……少々
- ・こしょう……少々

作り方

❶スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。ミニトマトは半分に切る。マロニーは水洗いをして水気を切る。

❷鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子を入れて3分煮る。マロニーを加えてさらに2分煮る。

❸器に盛り付け、スプラウト、ミニトマトをのせ、ごま油をかける。

『あげと千切り大根の煮物』

材料

- ●手揚げ風油あげ……2枚
- ●切干大根人参ミックス……1/2袋

A
- ・水……200mℓ
- ・しょうゆ……大さじ1
- ・酒……大さじ1
- ・みりん……大さじ1
- ・和風だしの素……小さじ1

作り方

❶切干大根はさっと水洗いして50℃の湯(分量外)に3分ほど浸して戻す。水気をしっかりしぼって食べやすい大きさに切る。油あげは食べやすい大きさに切る。

❷鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中弱火にして3分煮る。