

4月4日  
3人分

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	愛媛県産豚こまぎれ			300g	全量
	境港サーモン刺身用切り落とし		1パック		全量
	えびピラフ		3袋		3袋
	国産チキンのナゲット		1袋		全量
冷蔵	調理済おでん	3袋			全量
	エリンギ			1パック	全量
	スプラウト		1/3パック	2/3パック	全量
青果	ベビーリーフ		1袋		全量
	きゅうり		1本	3本	4本
	にんにく		2片	1片	3片
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	生春巻きセット		1袋		全量
常温	きんぴら風ごぼう飯の素	1瓶			全量
	いなり名人	16枚			16枚

今回のレシピについて感想をお願いします



スマホでレシピをCHECK!



ご自宅で用意する調味料  
 ・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・酒  
 ・酢 ・みりん ・みそ ・中華スープの素  
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー  
 ・ごま 一味  
 ご自宅で用意する食材  
 ・米3合

今週のレシピは  
**フードスタイリスト**  
 高 明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデューサーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

これは便利! アジアン料理が簡単  
 これからの時季におすすめです

具材を切って巻くだけのお手軽セット。  
 今回はサーモンにしましたが、えびやかにかま、サツとゆがいた豚肉もよく合うと思います。野菜もたっぷり入って、甘めのチリソースで食がすすみます。



1日目  
 665kcal(1人分)  
 メイン きんぴらいなり 30分  
 サブ 味変で楽しむおでん 8分  
 ※炊飯時間を含まない



**Cooking Point!**  
 余ったご飯はお弁当におすすめ♪

きんぴら風ごぼう飯の素は…  
 炊飯器に入れて一緒に炊いても、炊いたご飯にあとからまぜてもOK



## 『きんぴらいなり』

- 材料(3人分)
- きんぴら風ごぼう飯の素……………1瓶
  - いなり名人……………16枚
  - ・ 米……………3合
  - A ・ 酢……………大さじ2
  - ・ 砂糖……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ① 包材通りにごぼう飯をつくる。
  - ② 炊き上がった半量にAを入れて切るように混ぜ、粗熱をとる。
  - ③ ②を適量ずつ、包材通りいなりに詰めたらできあがり。



いなりにご飯を入れて、おにぎりを作る感じで握ってください。

## 『味変で楽しむおでん』

- 材料(3人分)
- 調理済おでん……………3袋
  - ・ ごま……………大さじ1/2
  - A ・ みそ……………大さじ3
  - ・ みりん……………大さじ3
  - ・ 砂糖……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ① おでんは包材通り温める。
  - ② ごまは軽く刻み、耐熱容器にAと一緒に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分半加熱し、混ぜる。
  - ③ おでんに②を添えて、お好みでつける。

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。

明日の下準備 ※ 境港サーモン刺身用切り落としは前日に冷蔵庫に移しておくと同様に解凍する手間なく調理にかかれますよ!

# 2日目

875kcal(1人分)

## メイン サーモンの生春巻き

28分

サブ

- ガーリックシュリンプライス
- チキンのナゲット(ホットチリ味)

8分  
3分

### 『チキンのナゲット(ホットチリ味)』

材料(3人分)  
●国産チキンのナゲット(ホットチリ味).....1袋  
凍ったままのチキンナゲットを耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で3分加熱する。

**Cooking Point!**  
先に春巻きを作ってからピラフを調理



### 『サーモンの生春巻き』

- 材料(3人分)
- 解凍** 境港サーモン刺身用切り落とし.....1パック
  - 生春巻きセット.....1袋
  - カラーピーマン.....1/2袋
  - ペビーリーフ.....1袋
  - きゅうり.....1本

- 作り方
- 1 生春巻きセットの春雨は包材通りゆでて冷ます。ペビーリーフは水洗いし水気をきる。
  - 2 解凍したサーモンは水気をふいておき、きゅうり、ピーマンは長さ4~5cmの千切りにする。
  - 3 ①、②をすべて10等分し、ライスペーパーを1枚ずつ濡らして、包材通り素早く具材を巻く。
  - 4 スイートチリソースをつけていただく。



ライスペーパーより小さめに野菜を切ると包みやすいです。

### 『ガーリックシュリンプライス』

- 材料(3人分)
- えびピラフ.....3袋
  - にんにく.....2片(15g)
  - スプラウト.....1/3パック
  - サラダ油.....大さじ2
  - しょうゆ.....大さじ1/2
  - ブラックペッパー.....適量

- 作り方
- 1 にんにくはみじん切りにする。
  - 2 フライパンにサラダ油と①を入れ弱火で熱し、にんにくがしっかり色づいたら、凍ったままのえびピラフを入れて炒める。仕上げにしょうゆをまわしかけ、ブラックペッパーをふる。
  - 3 皿に②を盛り付け、根元を切ったスプラウトを添える。

明日の下準備≫ 愛媛県産豚こまぎれは前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

# 3日目

431kcal(1人分)

## メイン プルコギ風豚肉炒め

19分

サブ

## サブ きゅうりの塩ナムル

6分



**Cooking Point!**  
ナムルを作ってなじませている間に炒め物を

### 『プルコギ風豚肉炒め』

- 材料(3人分)
- 解凍** 愛媛県産豚こまぎれ.....300g
  - カラーピーマン.....1/2袋
  - エリンギ.....1パック
  - スプラウト.....2/3パック
  - にんにく.....1片

- A
- ・しょうゆ.....大さじ2
  - ・砂糖.....大さじ2
  - ・酒.....大さじ2
  - ・みりん.....大さじ1+小さじ1
  - ・ごま油.....大さじ1+小さじ1
  - ・みそ.....大さじ1+小さじ1
  - ・ごま.....大さじ1/2
  - ・一味.....小さじ1/2~

- 作り方
- 1 ピーマンは千切りにし、エリンギは長さ半分のうす切りにする。にんにくはすりおろす。
  - 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、解凍した豚肉、①を入れてしっかりもみこみ、5分置く。
  - 3 フライパンを熱し、②をタレごと入れて炒める。具材に火が通ったら皿に盛り付け、根元を切ったスプラウトを添える。



エリンギは火が通りにくいので、うすめに切ると他の具材との炒め具合が均一になります。

### 『きゅうりの塩ナムル』

- 材料(3人分)
- きゅうり.....3本

- A
- ・酢.....大さじ1+1/2
  - ・中華スープの素.....小さじ1+1/2
  - ・砂糖.....小さじ1+1/2
  - ・ごま油.....大さじ1
  - ・塩・こしょう.....適量

- 作り方
- 1 きゅうりは縦半分切って斜めうす切りにする。
  - 2 Aを合わせ、①を和える。