

4月5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	北海道産牛うす切り			300g	300g
	えびたっぷりシーフードミックス	2/3袋		1/3袋	全量
	氷温甘塩さば切身		6切		全量
	九州産カット揚げなす	1/2袋	1/2袋		全量
冷蔵	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	トマト	1玉		1玉	2玉
	ほうれん草	2/3袋	2/3袋	2/3袋	全量
	たまねぎ	1/4玉	1/2玉	1+1/4玉	2玉
常温	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	完熟トマトのハヤシライスソース			2片	2片
	炊き込みパエリアの素	1袋			全量
	野菜の美味しいスープ	3袋			3袋

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 ・オリーブオイル ・ごま油
 ・しょうゆ ・酢 ・小麦粉 ・みそ ・マヨネーズ
 ・和風だし ・塩 ・砂糖
 ・ブラックペッパー ・ごま

ご自宅で用意する食材
 ・米 (3合) ・ご飯 (茶碗3杯分) ・卵 (3個)

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。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさない本格派。

揚げてあるからとろん♪
 和洋中、なんにでも重宝します

今回はパエリアで炊き込み、揚げさばと炒めたりで、下処理なしに冷凍のまま調理したので、かなりの時短に貢献したすぐれもの。ちょっと彩りに追加したり、温めるだけでやわらかくなるので、すぐに一品もできちゃいます。冷凍庫のストックにイチオシです。



1日目

721kcal(1人分)

メイン: 炊飯器のできるパエリア (17分)

サブ: ●さっぱりトマトサラダ (12分) ●野菜スープイタリアンアレンジ (2分)

※炊飯時間を除く

【お持ちの炊飯器が3合用の方】

- えびたっぷりシーフードミックス…80g
- 九州産カット揚げなす…80g
- 炊き込みパエリアの素…1袋(大さじ2杯の液を除く)
- ・米…2合
- ・水…200ml

でも作ることができます。



Cooking Point!
 トマトは広げるように盛り付けて





【野菜スープイタリアンアレンジ】材料(3人分)

- 野菜の美味しいスープ…3袋
- お湯…480ml
- オリーブオイル…少々
- ブラックペッパー…少々

1人分の器にスープ袋ずつを入れ、包材通りに熱湯160mlを注ぐ。オリーブオイルとブラックペッパーで風味つける。

『炊飯器のできるパエリア』

材料(3人分)

- えびたっぷりシーフードミックス…2/3袋
- 九州産カット揚げなす…1/2袋
- ほうれん草…2/3袋
- 炊き込みパエリアの素…1袋
- ・米…3合
- ・水…300ml

作り方

- ①米は洗ってざるにあげ、15分置いておく。
- ②炊飯器に①と水、凍ったままのシーフードミックス、揚げなす、パエリアの素を入れ、包材通りに炊飯する。
- ③ほうれん草は幅5cmに切ってラップで包んで電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ④②が炊き上がった器に盛り付けて③をちらす。

※記載のレシピは具が多いので5合炊き以上をご使用ください。



『さっぱりトマトサラダ』

材料(3人分)

- トマト…1玉
- たまねぎ…1/4玉
- サラダフレーク…1パック
- オクラ…1/2袋
- ・塩…適量

A

- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・酢…大さじ1
- ・塩…小さじ1/3
- ・砂糖…小さじ1/4
- ・ブラックペッパー…少々

作り方

- ①たまねぎはスライスして水に10分さらして水気を切る。トマトは厚すい半月切りにしておく。
- ②オクラは1分半塩ゆでして水にさらし、水気を切ったらへたを落として小口切りにする。サラダフレークは手でほぐす。
- ③皿にたまねぎを敷き、トマトを盛り付けて②を彩りよくトッピングする。Aを混ぜてかける。

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 ※ 氷温甘塩さば切身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!

2日目

668kcal(1人分)

揚げさばとなす香味だれ

16分

サブ

カニカマの彩りみそ汁

6分



Cooking Point!
フライパンで揚げ焼きの感じで仕上げ

『揚げさばとなす香味だれ』

材料(3人分)

- 解凍 水温甘塩さば切身..... 6切
- 九州産カット揚げなす..... 1/2袋
- たまねぎ..... 1/2玉
- オクラ..... 1/2袋
- ・ 小麦粉..... 適量
- ・ サラダ油..... 適量
- A
 - ・ しょうゆ..... 大さじ3
 - ・ 酢..... 大さじ3
 - ・ 砂糖..... 大さじ1/2
 - ・ ごま..... 大さじ1/2
 - ・ ごま油..... 大さじ1/2

作り方

- 1 たまねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れてAと合わせてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。
- 2 オクラはガクをむいて斜め半分に切る。塩さばは水気をふきとってから半分に切って小麦粉をまぶす。(ひれがあれば切り落とす。)
- 3 フライパンに多めのサラダ油を熱して、塩さばを皮目から揚げ焼きにする。こんがり揚げ色がついたらひっくり返して、凍ったままの揚げなす、オクラを加え、全体を炒め合わせて器に盛る。最後に①をかけていただく。



ちょっと面倒ですが、ヘタを残してガクを取ると仕上げがきれいです。

『カニカマの彩りみそ汁』

材料(3人分)

- サラダフレーク..... 1パック
- ほうれん草..... 2/3袋
- ・ 水..... 550ml
- ・ 和風だしの素..... 大さじ1/2
- ・ みそ..... 大さじ2

作り方

- 1 サラダフレークは手でほぐし、ほうれん草は幅5cmに切る。
- 2 鍋に水と和風だしを入れて沸騰したら、①を加えて、みそを溶く。

明日の下準備 ※北海道産牛うす切り、えびたっぷりシーフードミックス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

922kcal(1人分)

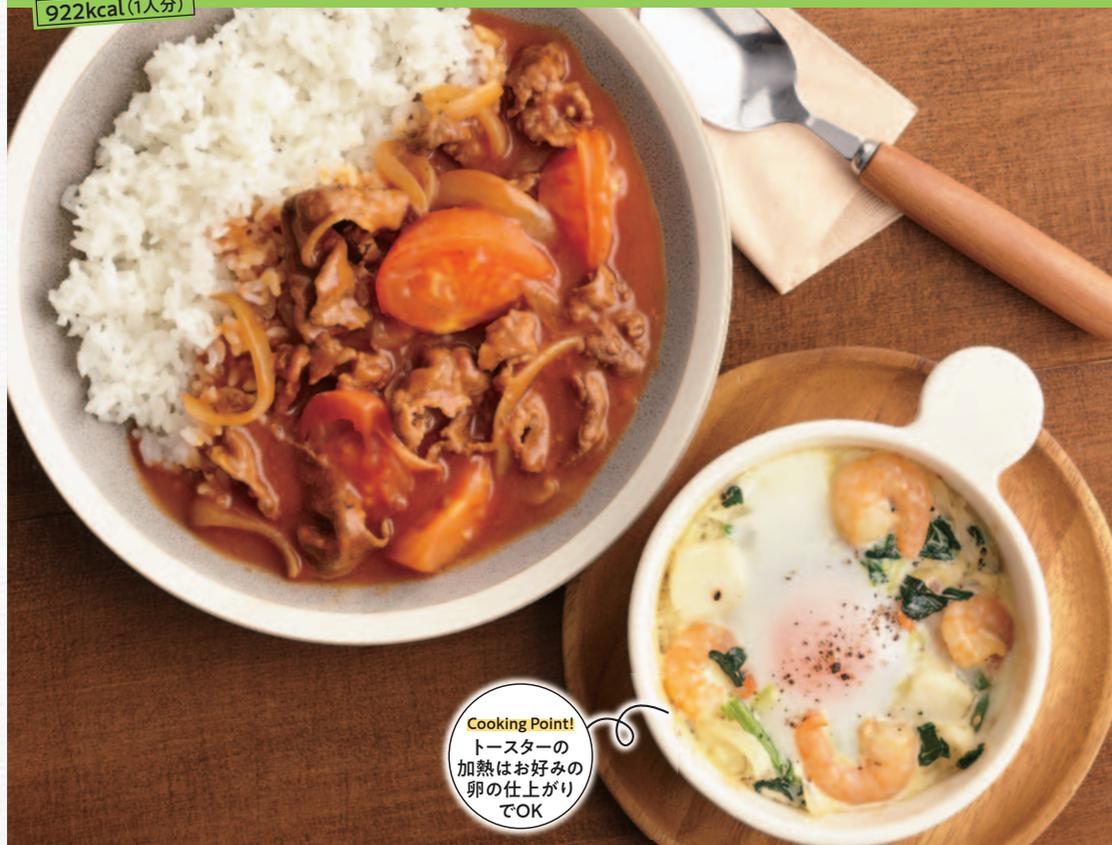
フレッシュトマトのハヤシライス

25分

サブ

ほうれん草ココット焼き

17分



Cooking Point!
トースターの加熱はお好みの卵の仕上がりでOK

『フレッシュトマトのハヤシライス』

材料(3人分)

- 解凍 北海道産牛うす切り..... 300g
- 完熟トマトのハヤシライスソース..... 2片
- トマト..... 1玉
- たまねぎ..... 1/2玉
- ・ ご飯..... 茶碗3杯分
- ・ 水..... 350ml

作り方

- 1 牛肉は幅3~4cmに切り、たまねぎは幅8mmに切る。トマトはくし切りにしておく。
- 2 厚手の鍋を中火にかけ牛肉に添付の牛脂をよく溶かす。ルウは包材通り、たまねぎと牛肉を炒め、水を加えて溶かす。
- 3 仕上げに、トマトを加えて5分煮込んでできあがり。



トマトはごろんと大きめが、煮くずれてもおいしく仕上がります。

『ほうれん草ココット焼き』

材料(3人分)

- 解凍 えびたっぷりシーフードミックス..... 1/3袋
- ほうれん草..... 2/3袋
- たまねぎ..... 3/4玉
- ・ 卵..... 3個
- ・ マヨネーズ..... 大さじ3
- ・ 塩..... 小さじ1/3
- ・ ブラックペッパー..... 少々

作り方

- 1 ほうれん草は幅3cm、たまねぎはうす切りにし、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(600w)で3分半加熱する。マヨネーズと塩で味付けする。
- 2 1人分の耐熱容器に①を1/3と解凍したシーフードミックスを盛り付け、中央に卵を1個落とす。3人分を作ったらトースターで10分加熱し、ブラックペッパーをふってできあがり。