

5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	脂ののったあじ一夜干し(骨取り)			4枚	全量
	国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結)		1袋		全量
	無着色ひとくち辛子明太子	1パック			全量
	アボカド(ダイスカット)	1/2袋	1/2袋		全量
	オクラと茎わかめのやまいも和え(わさび風味)			3袋	3袋
	そのまま食べられる!サラダサーモン		1袋		全量
冷蔵	いつものハンバーグ(デミグラスソース)	3個			全量
青果	レタス	1/3玉	1/3玉	1/3玉	全量
	カゴメの高リコピントマト	1+1/2玉	1玉	1/2玉	3玉
	きゅうり		1+1/2本	1+1/2本	全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	新じゃがいも	3個	2個		5個
	新たまねぎ	1/4個	1個	3/4個	2個
常温	早ゆでサラダマカロニ		50g		50g
	塩こうじ		大さじ4	大さじ1+1/2	大さじ5+1/2

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 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・一味
 ・中華スープの素 ・ブラックペッパー ・ごま
 ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(丼ぶり3杯)

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。

漬け込んだり、味付けに使ってみたり まろやかで使いやすい調味料です

まろやかでお肉もやわらかくしてくれる塩こうじ。パウチに入って使いやすく、粒感もあって風味豊かです。豚肉や魚にもよく合うのでアレンジもしやすいです。和え物や煮物に使っても、うまみUP! ぜひ、試してほしいおすすめの商品です。



1日目 866kcal(1人分) メイン ロコモコ丼 14分 サブ 明太子たっぷりのタラモサラダ 13分 ※解凍時間を除く



Cooking Point!
たまねぎはできるだけ細かく切って

『ロコモコ丼』

- 材料(3人分)
- いつものハンバーグ(デミグラスソース) … 3個
 - レタス … 1/3玉
 - トマト … 1+1/2玉
 - 解凍 アボカド(ダイスカット) … 1/2袋
 - ご飯 … 丼ぶり3杯分(450g)
 - 塩 … 適量
 - こしょう … 適量
 - ブラックペッパー … お好み
 - マヨネーズ … お好み

- 作り方
- ① ハンバーグは袋のまま8分ボイルする。
 - ② アボカドはポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍する。レタスは千切り、トマトは種を取って1cm角に切る。
 - ③ 温かご飯の上にレタスを敷き、軽く塩・こしょうをふって①のをせ、アボカドとトマトを盛り付ける。お好みでマヨネーズ、ブラックペッパーをかける。



トマトは水分の多い種の部分を取ると、食味よく食べやすいです。

『明太子たっぷりのタラモサラダ』

- 材料(3人分)
- 新じゃがいも … 3個
 - 新たまねぎ … 1/4個
 - 解凍 無着色ひとくち辛子明太子 … 1パック
 - マヨネーズ … 大さじ1+1/2
 - しょうゆ … 小さじ1/2
 - 塩 … 適量
 - ブラックペッパー … 適量

- 作り方
- ① 明太子はポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍する。半凍状態になったら半分に切る。
 - ② たまねぎはみじん切りにしてAと混ぜる。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、耐熱容器に入れて水大さじ1/2(分量外)をふり、ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。
 - ③ ①、②をさっと混ぜたらできあがり。

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 国産若鶏骨抜き手羽先、そのまま食べられる! サラダサーモン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

622kcal(1人分)

メイン 鶏手羽の塩こうじソテー

27分

サブ マカロニサーモン チョップドサラダ

11分

※解凍時間を除く



Cooking Point!

漬け込むほど
おいしきUP!

『鶏手羽の塩こうじソテー』

- 材料(3人分)
- 解凍 国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結).....1袋
 - 新じゃがいも.....2個
 - 新たまねぎ.....1個
 - カラーピーマン.....1/2袋
 - レタス.....1/3玉
 - 塩こうじ.....大さじ4
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - ブラックペッパー.....適量

作り方

- 1 解凍した手羽先は皮面をフォークで数か所刺し、くし切りにしたたまねぎ、塩こうじと一緒にポリ袋に入れてもしっかりもみこみ15分置く。
- 2 カラーピーマンは乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れて水大さじ1/2(分量外)をふりラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- 3 オリーブオイルを熱したフライパンに①を入れ、焼き目がついたらふたをして3分蒸し焼きにする。②を加えて炒め、ブラックペッパーで味をととのえる。
- 4 レタスをひと口大にちぎって皿に敷き、③を盛り付ける。



ポリ袋の空気を抜いてモミモミ♪可能なら、前日に仕込んでおくとより一層おいしく仕上がります。

『マカロニサーモン チョップドサラダ』

- 材料(3人分)
- 早ゆでサラダマカロニ.....50g
 - きゅうり.....1+1/2本
 - トマト.....1玉
 - 解凍 アボカド(ダイスカット).....1/2袋
 - 解凍 そのまま食べられる! サラダサーモン.....1袋
 - 顆粒コンソメ.....小さじ1/2
 - 塩.....適量

- A
- オリーブオイル.....小さじ1
 - 酢.....小さじ1/2
 - 塩.....適量
 - ブラックペッパー.....適量

作り方

- 1 アボカドはポリ袋に入れて密封し、10分流水解凍する。
- 2 サラダマカロニは包材通りゆで、しっかり水気をとってから熱いうちに顆粒コンソメをあえて、粗熱をとる。
- 3 きゅうりは薄くスライスし、塩(小さじ1/3)をふって5分置き水気を絞る。トマトは1cm角に切る。
- 4 ①、②を混ぜたあと、③と解凍したサーモン、Aを加えてざっくり混ぜる。

明日の下準備≫ 脂ののったあじ一夜干し、オクラと茎わかめのやまいも和え(わさび風味)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

346kcal(1人分)

メイン 一夜干しあじの南蛮漬け

21分

サブ ●レタスを食べる旨味スープ ●オクラと茎わかめのやまいも和え

6分
3分



Cooking Point!

焼き上げて
温かいうちに
漬け込んで

『オクラと茎わかめのやまいも和え』材料(3人分)

- 解凍 オクラと茎わかめのやまいも和え(わさび風味).....3袋
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - ごま.....小さじ1/2
- 解凍したオクラと茎わかめのやまいも和えに、しょうゆと刻んだごまを混ぜる。

『一夜干しあじの南蛮漬け』

- 材料(3人分)
- 解凍 脂ののったあじ一夜干し(骨取り).....4枚
 - カラーピーマン.....1/2袋
 - きゅうり.....1+1/2本
 - 新たまねぎ.....3/4個
 - サラダ油.....大さじ1
 - 一味.....お好み
- A
- 酢.....100ml
 - 水.....大さじ2
 - 砂糖.....大さじ2
 - しょうゆ.....大さじ2
 - ごま油.....大さじ2
 - 塩.....ひとつまみ

作り方

- 1 カラーピーマン、きゅうりは千切りに、たまねぎはうす切りにし、Aを合わせて時々混ぜながら15分置く。
- 2 解凍したあじは半分は切る。フライパンにサラダ油を熱して、あじを皮面から3分焼き、裏返して2分焼く。
- 3 ②を①に軽く漬け込んで皿に盛り付け、お好みで一味をふる。



皮面から焼いてこんがり香ばしく焼き上げて。

『レタスを食べる旨味スープ』

- 材料(3人分)
- レタス.....1/3玉
 - トマト.....1/2玉
 - ブラックペッパー.....適量
- A
- 塩こうじ.....大さじ1+1/2
 - 中華スープの素.....小さじ1
 - 水.....400ml

作り方

- 1 トマトはざく切りにし、レタスは小さめのひと口大にちぎる。
- 2 鍋でトマトとAを沸騰させ、レタスを入れてしんなりしたらブラックペッパーで味をととのえる。