

2月3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	和豚もちぶた回鍋肉		2袋		全量
	牛すき焼用(カタ)			2パック	全量
	駿河湾産冷凍生桜えび	1/2袋	1/2袋		全量
	若鶏のチーズと大葉巻	1袋			全量
冷蔵	絹厚あげ			3個	全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
青果	キャベツ	1/4玉	1/4玉		1/2玉
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	スナップえんどう	1/2袋	1/2袋		全量
	人参※	1/3	1/3	1/3	全量
	白ねぎ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ライトツナフレーク かつお油無添加	1缶		3缶	全量
	真っ赤なトマトのスープ	3食			3食

※人参の各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

今回の
レシピを
評価してね♪



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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
 ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
 ・ごま

ご自宅で用意する食材
 ・米(1.5合)

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。

春の彩りをそっと添えて 食卓を華やかにしましょ♪

今回は春の味わいを取り入れました。
 獲れたての桜えびを一匹ずつ瞬間
 冷凍した商品なので、生でも甘みと
 まみをじっくり感じるができます。
 必要な分だけ取り出して使えるから、
 色々な料理に便利です。



1日目 511kcal(1人分) ※炊飯時間を除く

メイン 香ばし桜えびのピラフ 16分

サブ ●若鶏チーズの大葉巻コースロー添え 15分
●真っ赤なトマトスープ 2分



『真っ赤なトマトスープ』
 材料(3人分)
 ●真っ赤なトマトのスープ…3食
 ・ブラックペッパー……………適量
 トマトスープは包材通りに熱湯(分量外)を注いで軽くかきまぜ、ブラックペッパーをふる。

Cooking Point!
 千切りキャベツを10分置いている間に、大葉巻を焼いて効率UP!

『香ばし桜えびのピラフ』

材料(3人分)
 ●駿河湾産冷凍生桜えび……………1/2袋
 ●スナップえんどう……………1/2袋
 ●人参※……………1/3
 ●ライトツナフレーク かつお油無添加……………1缶
 ●スプラウト……………1/2パック
 ・米……………1.5合
 A
 ・顆粒コンソメ……………大さじ1/2
 ・酒……………大さじ1/2
 ・塩……………適量
 ・ブラックペッパー……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①米は洗ってざるに上げる。
- ②人参は皮をむいて5mmの角切りに、スナップえんどうは筋をとって幅5mmの斜め切りにする。ツナの汁は切っておく。
- ③炊飯器に①を入れ、水(分量外)を1.5合の目盛りに合わせる。Aを加え軽く混ぜ、②を上に乗せて炊飯する。
- ④桜えびは保存袋に入れて流水で3分解凍し、熱したフライパンで油をひかずに炒る。
- ⑤炊き上がった③を皿に盛り付け、④、根元を落として水洗いしたスプラウトをトッピングする。

『若鶏チーズの大葉巻コースロー添え』

材料(3人分)
 ●若鶏のチーズと大葉巻……………1袋
 ●キャベツ……………1/4玉
 ・サラダ油……………小さじ1
 ・塩……………小さじ1/2
 A
 ・マヨネーズ……………大さじ1
 ・酢……………小さじ2
 ・砂糖……………小さじ2
 ・サラダ油……………小さじ2
 ・こしょう……………適量

作り方

- ①キャベツは千切りにして塩を混ぜ、10分置く。水気をしっかり絞ってAと和え器に盛っておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱して凍ったままの大葉巻をのせ、両面を中火で1分ほど焼く。焼き色がついたらふたをして弱火にし、時々裏返ししながら4分ほど蒸し焼きにする。①の器に盛り付けていただく。

明日の下準備 ≫ 和豚もちぶた回鍋肉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♪

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。

2日目

324kcal(1人分)

メイン

回鍋肉

12分

サブ

小松菜の桜えび和え

15分



『回鍋肉』

材料(3人分)

- 前日解凍 和豚もちぶた回鍋肉……2袋
- キャベツ……1/4玉
- 白ねぎ……1/2袋
- カラーピーマン……1/2袋
- ごま油……大さじ1

作り方

- ① キャベツはざく切りに、白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。カラーピーマンはへたと種をとり除いてひと口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱して①を中～強火で1分ほど炒める。野菜がしんなりしたら解凍した回鍋肉を加え、肉に火が通るまで炒め合わせてできあがり。

『小松菜の桜えび和え』

材料(3人分)

- 駿河湾産冷凍生桜えび……1/2袋
- 小松菜……1/2袋
- 人参※……1/3
- スナップえんどう……1/2袋
- 塩……適量
- A
 - しょうゆ……小さじ1
 - ごま油……小さじ1
 - ごま……小さじ1
 - 塩……適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 桜えびは保存袋に入れて流水で3分解凍する。小松菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。人参は皮をむいて細切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かして塩を入れ、①、解凍した桜えびを1分半ゆで、水気をしっかり絞る。
- ③ ②にAを加えて和える。

明日の下準備 ≫ 牛すき焼用(カタ)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

719kcal(1人分)

メイン

肉豆腐

19分

サブ

野菜とツナの簡単マヨ炒め

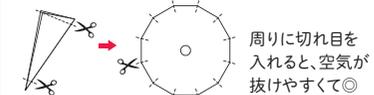
11分



Cooking Point!

落としぶたをすることで、食材にムラなく煮汁が染みこみます

落としぶたがない時は、鍋のサイズに切っ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◎

『肉豆腐』

材料(3人分)

- 前日解凍 牛すき焼用(カタ)……2パック
- 絹厚あげ……3個
- 小松菜……1/2袋
- 白ねぎ……1/2袋
- 酒……大さじ2
- A
 - 水……300ml
 - 酒……大さじ4+1/2
 - みりん……大さじ4+1/2
 - しょうゆ……大さじ3
 - 和風だしの素……小さじ3/4

作り方

- ① 解凍した牛肉はひと口大に切って酒をもみ込み5分置く。厚あげは1個を半分ずつに切り、白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。小松菜は根元を落として水洗いし、長さを3等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら厚あげ、白ねぎを加えて落としぶたをし、弱火で5分煮込む。
- ③ 牛肉を加えて再び落としぶたをし、弱火でアクをとりながら煮込む。肉の色が変わってきたら小松菜を入れ、くったりしたら火をとめて、できあがり。

『野菜とツナの簡単マヨ炒め』

材料(3人分)

- 人参※……1/3
- ライトツナフレーク かつお油無添加……3缶
- カラーピーマン……1/2袋
- スプラウト……1/2パック
- サラダ油……小さじ1
- A
 - マヨネーズ……大さじ1
 - しょうゆ……小さじ1
 - 塩……適量
 - こしょう……適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 人参は皮をむいてピーラーでリボン状にむく。カラーピーマンはへたと種をとり除いて細切りにする。ツナの汁は切っておく。スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して人参、カラーピーマン、ツナを炒める。しんなりしたらAを加えて炒めて火をとめる。スプラウトを加えて混ぜ合わせる。



ピーラーでスライスしてふんわりきれいに盛り付け。火も通りやすくおすすめです。