

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
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。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	総量
冷凍	大きめ手作りあじフライ	1袋			全量
	クッキングミニ厚揚げ	1/3袋		2/3袋	全量
	大阪王将 ぶるもち水餃子		1袋		全量
	国産豚バラ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
冷蔵	千切りキャベツ	1袋			全量
	しいたけ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2	1/2		全量
	国産野菜 ごま沢庵	1/2袋		1/2袋	全量
	サラダフレーク		1パック	1パック	全量
青果	きゅうり	1/2本	1本	1/2本	全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/4	1/4	1/2	全量
	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	人参	1/4本	1/4本	1/2本	1本
	トマト	1個	1個		2個
	ピーマン			1袋	全量
常温	ラइटツナフレーク		1缶	1缶	2缶
	味付ぼん酢		大さじ3	大さじ1	大さじ4

ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・片栗粉
 ・和風だしの素 ・ウスターソース ・マヨネーズ ・ケチャップ
 ・みそ ・ごま(お好み) ・ラー油(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(1個)

お忘れなく!

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用



1日目
627kcal
(1人分)

メイン パリッとタルタルのあじフライ 18分

サブ 厚揚げとしいたけの楽チンうま煮 15分

- ① ごま沢庵を入れることでさっぱりとした味わいのタルタルソースが簡単に作れます。沢庵の食感もいいアクセント!
- ② ミニ厚揚げは凍ったまま使えるから時短調理におすすめ。



段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『パリッとタルタルのあじフライ』

- 材料**
- 大きめ手作りあじフライ.....1袋
 - 国産野菜 ごま沢庵.....1/2袋
 - トマト.....1個
 - 千切りキャベツ.....1袋
 - きゅうり.....1/2本
 - 水菜.....1/3袋
 - サラダ油.....適量

- 作り方**
- ① ごま沢庵は汁気を切って粗く刻み、Aと混ぜる。
 - ② きゅうりは幅3mmの斜めうす切りにし、トマトはくし切りにする。水菜は長さ3cmに切って千切りキャベツと混ぜ、全て皿に盛り付ける。
 - ③ 鍋にサラダ油を熱して凍ったままのあじフライを2回に分けて包材通りに揚げる。②の皿に盛り付けて①をかける。

油の温度の測り方
 塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
 ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
 ・170度…入れてから少し間をおいて「バチバチ」
 ・180度…入れてすぐに「バチバチ!」

- A**
- ・マヨネーズ.....大さじ6
 - ・酢.....大さじ1/2
 - ・砂糖.....小さじ3/4
 - ・塩.....ひとつまみ

『厚揚げとしいたけの楽チンうま煮』

- 材料**
- クッキングミニ厚揚げ...1/3袋
 - しいたけ※.....1/2
 - 人参.....1/4本
 - 白ねぎ※.....1/4

※しいたけと白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A**
- ・水.....150ml
 - ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・みりん.....大さじ2
 - ・酒.....大さじ2
 - ・砂糖.....小さじ1
 - ・和風だしの素...小さじ1/2

- 作り方**
- ① 人参は小さめのひと口大に切り、しいたけは半分切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
 - ② 耐熱容器にA、凍ったままの厚揚げを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。①を加えて再びラップをし、さらに5分加熱する。ラップをしたまま蒸らして粗熱をとる。

メイン 和風サンラータン水餃子

15分

サブ トマトとツナ香味和え

8分

火をとめてからぼん酢を加えることで、香りがよくなります。

2日目 524kcal (1人分)



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『和風サンラータン水餃子』

- 材料
- 大阪王将 ぷるもち水餃子.....1袋
 - サラダフレーク.....1パック
 - しいたけ※.....1/2
 - 水菜.....1/3袋
 - 人参.....1/4本
 - 味付ぼん酢.....大さじ3
 - 卵.....1個
 - ごま油.....大さじ1+1/2
 - ラー油.....お好み
- ※しいたけの使用量はお届けの量を1とした表記。
- | | |
|---|--------------------|
| A | ●水.....750ml |
| | ●和風だしの素.....大さじ1/2 |
| B | ●しょうゆ.....大さじ1/2 |
| | ●こしょう.....少々 |
- 水溶き片栗粉
- | |
|-------------------|
| ●水.....大さじ3 |
| ●片栗粉.....大さじ1+1/2 |

- 作り方
- しいたけは幅2mmのうす切りに、人参は幅2mmの細切りにする。水菜は長さ4cmに切る。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - 鍋にごま油を強火で熱してしいたけ、人参をさっと炒める。全体に油がまわったらA、凍ったままの水餃子を入れる。沸騰したら中火にし、4分煮込む。
 - 火をとめて水菜、サラダフレークを入れ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加えて再び中火にかける。沸騰したら溶き卵を流し入れ、火をとめて仕上げにぼん酢を加えて混ぜる。お好みでラー油をかけて召しあがれ。

『トマトとツナ香味和え』

- 材料
- トマト.....1個
 - きゅうり.....1本
 - 白ねぎ※.....1/4
 - ライトツナフレーク.....1缶
 - 塩.....小さじ1/3
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。
- | | |
|---|----------------|
| A | ●塩.....小さじ1/3 |
| | ●しょうゆ.....小さじ1 |
| B | ●ごま油.....大さじ1 |

- 作り方
- きゅうりはひと口大に切って塩をもみ込む。トマトはひと口大に切る。白ねぎはみじん切りにする。
 - 汁気を切ったツナフレーク、①、Aを和える。

明日の下準備 国産豚バラ切落しは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 厚揚げと豚肉のケチャみそ炒め

19分

サブ たくあん入りシャキシャキサラダ

8分

ミニ厚揚げをプラスすることでおかずのボリュームUP!しっかりめの味付けでご飯と一緒に野菜もたくさん食べられますよ。
メインのBのウスターソースは代わりにしょうゆ(小さじ1)でもOK。

3日目 873kcal (1人分)



段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『厚揚げと豚肉のケチャみそ炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産豚バラ切落し.....300g
 - クッキングミニ厚揚げ.....2/3袋
 - ピーマン.....1袋
 - 白ねぎ※.....1/2
 - 人参.....1/2本
 - サラダ油.....大さじ2
 - 塩.....少々
 - ブラックペッパー.....少々
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。
- | | |
|---|-----------------------|
| A | ●しょうゆ.....大さじ1+1/2 |
| | ●酒.....大さじ1+1/2 |
| | ●オリーブオイル.....大さじ1+1/2 |
| | ●片栗粉.....大さじ1+1/2 |
| B | ●ケチャップ.....大さじ1 |
| | ●みそ.....小さじ4 |
| | ●酒.....大さじ1 |
| | ●水.....大さじ1 |
| | ●ウスターソース.....小さじ1 |
| | ●砂糖.....小さじ1 |

- 作り方
- 保存袋に解凍した豚肉、Aを入れてもみ込み、下味をつける。
 - ピーマンは乱切りにし、人参は長さ4cmの短冊切りにする。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
 - フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱して凍ったままの厚揚げを中火で裏返ししながら約3分焼く。両面に焼き色がついたら②を加えて炒める。野菜がしんなりしたら一度取り出す。
 - サラダ油(大さじ1)を熱し、①を中火で炒める。色が変わったら③を戻し入れ、Bを加えて強火にし、ざっくり炒め合わせる。塩・ブラックペッパーで味を調える。

『たくあん入りシャキシャキサラダ』

- 材料
- 国産野菜 ごま沢庵.....1/2袋
 - サラダフレーク.....1パック
 - きゅうり.....1/2本
 - 水菜.....1/3袋
 - ライトツナフレーク.....1缶
 - ごま.....お好み
- | | |
|---|-----------------|
| A | ●味付ぼん酢.....大さじ1 |
| | ●マヨネーズ.....大さじ2 |

- 作り方
- きゅうりは千切りにする。水菜は長さ4cmに切る。サラダフレークは手でほぐす。
 - ツナフレークと、ごま沢庵はそれぞれを汁気を切り、①、Aと混ぜ合わせる。お好みでごまをふる。

5月4回 3人分