



2人分

1月2回

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	あじフライ	1袋			全量
	きはだまぐろの切り落とし		1袋		全量
	国産豚肩ロース生姜焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			280g	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/3袋		2/3袋	全量
	絹ごし豆腐		2個		全量
	なめこ		1袋		全量
青果	人参	1/4本	1/2本	1/4本	1本
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	きゅうり	1/2本	1/2本		1本
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト	1/2袋		1/2袋	全量
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3	1/3	全量
常温	ゆかり	小さじ1/2		小さじ1/2	小さじ1

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 ・砂糖 ・塩
・こしょう ・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 ・ごま ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン ゆかりタルタルの あじフライ

22分

サブ 小松菜の和え物

11分

! メインのタルタルソースは、お好みでレモン汁(適量)を加えるとさっぱり食べられます。

1日目

487kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、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

『ゆかりタルタルのあじフライ』

材料

●あじフライ.....1袋
●フリルレタス.....1/2袋
●きゅうり.....1/2本
●ミニトマト.....1/2袋
●たまねぎ.....1/4個
●卵.....1個
●サラダ油.....適量

A ●ゆかり.....小さじ1/2
●マヨネーズ.....大さじ3

作り方

- きゅうりは幅3mmの斜め切りにし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。ミニトマトはへたをとり、きゅうり、フリルレタスと一緒に皿に盛り付ける。たまねぎはみじん切りにする。
- 大きめの耐熱容器に卵を割り入れてかるく溶き、ラップをして電子レンジ(600W)で50秒加熱する。熱いうちに細かくほぐす。
- 耐熱容器にたまねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。粗熱がとれたら、②、Aを加えて混ぜ合わせ、タルタルソースを作る。
- 凍ったままのあじフライをフライパンに並べ、サラダ油をあじフライが浸るくらいに入れる。中強火で熱し、片面5分ずつ揚げ焼きにする。①の皿に盛り付け、③をかけていただく。

『小松菜の和え物』

材料

●小松菜.....1/2袋
●ぶなしめじ.....1/3袋
●人参.....1/4本
●水.....小さじ2
●かつお節.....お好み

A ●みりん.....大さじ1
●しょうゆ.....小さじ1
●和風だしの素.....小さじ1

作り方

- 小松菜は長さを5cmに切る。人参は厚さ2mmの短冊切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- 耐熱容器に①を入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。水気を切り、Aを加えて和える。器に盛り付け、お好みでかつお節をかけていただく。

メイン

野菜たっぷり湯豆腐

23分

サブ

まぐろユッケ

11分

！メインはお出汁にお好みで、すだちやかぼすを搾ると、味に深みが出てgood!

2日目

381kcal
(1人分)



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『野菜たっぷり湯豆腐』

- 材料
- 絹ごし豆腐..... 2個
 - なめこ..... 1袋
 - れんこん※..... 2/3
 - 小松菜..... 1/2袋
 - 人参..... 1/2本
- A
- ・水..... 500ml
 - ・しょうゆ..... 大さじ3
 - ・酒..... 大さじ3
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・和風だし(の素)..... 大さじ1

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①小松菜は長さを5cmに切り、人参は厚さ2mmの短冊切りにする。れんこんは幅5mmの半月切りにしてさっと水にさらして水気を切る。豆腐は1個ずつ4等分に切る。なめこはさっと水洗いする。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら人参、れんこんを入れてふたはせず、中火のまま10分煮込む。豆腐、小松菜、なめこを加えてさらに5分煮込む。

『まぐろユッケ』

- 材料
- きはだまぐろの切り落とし..... 1袋
 - きゅうり..... 1/2本
 - たまねぎ..... 1/4個
- A
- ・しょうゆ..... 大さじ1
 - ・ごま油..... 大さじ1
 - ・ごま..... 大さじ1/2

- 作り方
- ①凍ったままのまぐろは流水で10分解凍する。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにして水に5分さらし、水気を切って器に盛り付ける。きゅうりは幅3mmの千切りにする。
 - ②ボウルに解凍したまぐろ、きゅうり、Aを入れて和え、①の器に盛り付ける。

メイン

ポークチャップ

18分

サブ

ゆかりれんこん

11分

！メインのAのウスターソースがない時は、Aをケチャップ(大さじ4)、酒(大さじ1)、砂糖(小さじ2)、しょうゆ(小さじ1/2)に代えてもOK。

3日目

643kcal
(1人分)



段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ポークチャップ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚肩ロース生姜焼用... 280g
 - たまねぎ..... 1/2個
 - 人参..... 1/4本
 - ぶなしめじ..... 2/3袋
 - ミニトマト..... 1/2袋
 - フリルレタス..... 1/2袋
 - サラダ油..... 大さじ2
 - 塩..... 適量
 - こしょう..... 適量
 - 片栗粉..... 適量
- A
- ・ケチャップ..... 大さじ4
 - ・ウスターソース..... 大さじ1
 - ・酒..... 大さじ1
 - ・砂糖..... 小さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅8mmのくし切りにする。人参は幅5mmの半月切りにする。ぶなしめじは小房に分け、ミニトマトはへたをとる。
 - ②フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
 - ③解凍した豚肉は塩・こしょうをふり片栗粉をまぶす。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③を片面2分ずつ焼き、一度取り出す。
 - ⑤フライパンの油をかるく拭き、サラダ油(大さじ1)を入れて中火で熱し、①を4分炒める。しんなりしたら中火のまま④を戻し入れてAを加え、全体にからめる。②の皿に盛り付ける。

『ゆかりれんこん』

- 材料
- れんこん※..... 1/3
 - ゆかり..... 小さじ1/2
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①れんこんは幅5mmのいちょう切りにし、水に5分さらして水気を切る。
 - ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ③②にゆかりを加えて和える。