



2人分

1月1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	使用量
冷凍	すき家牛丼の具	2袋			全量
	いんげん	1/4袋	1/4袋	1/4袋	3/4袋
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	みつせ鶏黒胡椒焼き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	絹ごし豆腐	2個			全量
	かに入り 茶わんむし		2個		全量
青果	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	1/3	1/6	1/2	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	大根		1/3本	1/3本	2/3本
常温	のり佃煮 宗田ガツオ節入り	大さじ1/2		大さじ1	大さじ1+1/2

### 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 ・塩 ・こしょう  
・和風だしの素 ・マヨネーズ ・みそ ・ごま ・七味(お好み)  
・かつお節(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(2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

●青果物はお届けにばらつきがあるため、  
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン

## お手軽肉吸い

14分

サブ1

## のり佃煮のせ焼きおにぎり

10分

サブ2

## 彩り野菜のみそマヨ和え

7分

! サブ1は、温かいうちにチーズや刻みねぎなどをのせてアレンジを楽しんで♪



1日目

806kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、②、サブ2の①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

### 『お手軽肉吸い』

#### 材料

- すき家牛丼の具.....2袋
- 絹ごし豆腐.....2個
- 白ねぎ※.....1/3
- 卵.....2個
- 水.....適量
- 七味.....お好み

- A
- 水.....300ml
  - 和風だしの素.....小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、凍ったままの牛丼の具を7分湯せんする。
- 白ねぎは幅5mmの斜め切りにし、豆腐は1個ずつ4等分に切る。
- 鍋にA、②、①を汁ごと入れて中火にかけ、ふたをして5分加熱する。卵を割り入れてふたはせず、中火のままお好みの固さになるまで煮込む。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

### 『のり佃煮のせ焼きおにぎり』

#### 材料

- のり佃煮 宗田ガツオ節入り.....大さじ1/2
- ご飯.....茶碗2杯分
- ごま油.....小さじ2
- ごま.....小さじ2
- しょうゆ.....小さじ1
- かつお節.....お好み

#### 作り方

- ボウルに温かいご飯、ごまを入れて混ぜ合わせ、おにぎりを作る。
- フライパンにごま油を中火で熱し、①を入れて転がしながら5分ほど焼く。表面がカリッとしてきたらしょうゆをまわしかけ、手早くからめてさらに1分ほど焼く。
- 皿に盛り付けてのり佃煮、お好みでかつお節のをせる。

### 『彩り野菜のみそマヨ和え』

#### 材料

- カラーピーマン.....1/2袋
  - いんげん.....1/4袋
- A
- マヨネーズ.....小さじ2
  - みそ.....小さじ1

#### 作り方

- カラーピーマンは幅3mmの輪切りにする。凍ったままのいんげんは手で半分に折り、カラーピーマンと一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- 粗熱がとれたら水気を切り、混ぜ合わせたAを加えて和える。



いんげんは凍ったまま、手で簡単に折れますよ。

明日の下準備 >>> 天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

# ぶり大根

20分

## 出汁かけ茶わんむし

10分

！メインのぶりは、①の工程のあとにさっと熱湯をかけると表面の脂と臭みがとれてよりおいしくなりますよ。



2日目  
501kcal (1人分)

# みつせ鶏の黒胡椒焼き

14分

## 大根の海苔佃煮和え

9分

！のり佃煮は、旨みがぎゅっと詰まっているから簡単に和え物の味が決まります！



3日目  
268kcal (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→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

### 『ぶり大根』

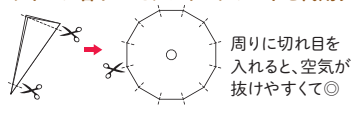
#### 材料

- 前日解凍 天然ぶり切身……………4切
  - 大根……………1/3本
  - いんげん……………1/4袋
  - ・水……………大さじ1
  - ・塩……………少々
- A
- ・水……………300ml
  - ・酒……………50ml
  - ・しょうゆ……………大さじ3
  - ・みりん……………大さじ3

#### 作り方

- ①解凍したぶりは塩をふって5分置き、水気を拭く。
- ②大根は幅1.5cmの半月切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で6分加熱する。
- ③鍋にAを入れて沸騰させ、①、②を入れて落としぶたをし、中弱火で8分煮込む。凍ったままのいんげんを加え、落としぶたをしてさらに2分煮込む。

落としぶたがない時は、サイズに合わせ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◎

### 『出汁かけ茶わんむし』

#### 材料

- かに入り茶わんむし……………2個
  - 白ねぎ※……………1/6
  - ・水……………適量
- A
- ・水……………100ml
  - ・和風だしの素……………小さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ①白ねぎは幅2mmの千切りにし、水に5分ほどさらして水気をしっかり切る。
- ②耐熱容器に茶わんむしをかるくずして入れ、混ぜ合わせたAを加えてラップをし、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。器に盛り付け、①をのせる。



白ねぎは縦に切り込みを入れて開き、千切りにします。

### 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『みつせ鶏の黒胡椒焼き』

#### 材料

- 前日解凍 みつせ鶏黒胡椒焼き……………1袋
  - 白ねぎ※……………1/2
  - カラーピーマン……………1/2袋
  - ・サラダ油……………小さじ2
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ①白ねぎは幅1cmの斜め切りにし、カラーピーマンはひと口大の乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を強火で熱し、①を2分炒める。塩・こしょうで味を調え、一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油(小さじ1)を加えて中火で熱し、解凍したみつせ鶏黒胡椒焼きを6分焼く。②を戻し入れ、中火のままざっくり炒め合わせる。

### 『大根の海苔佃煮和え』

#### 材料

- 大根……………1/3本
- いんげん……………1/4袋
- のり佃煮 宗田ガツオ節入り……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/3

#### 作り方

- ①大根は幅5mmの細切りにして塩をもみ込む。5分置き、水気をしっかりしぼる。
- ②凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さ3cmの斜め切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。①、のり佃煮を加えて和える。