



2人分

2月3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	豚肩ロース包み焼き	1袋			全量
	むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	絹厚揚げ	4個			全量
	まろやかキムチ	1/4パック	1/4パック		1/2パック
	玉ねぎ天			5枚	全量
	田楽みそおでん			1パック	全量
青果	カレーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	大根	1/6本		1/3本	1/2本
	なす		2本	1本	全量
常温	チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)		1セット		全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油
・ブラックペッパー ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・かつお節(お好み)
・からし(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

●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 豚肩ロース包み焼きと ペッパー野菜炒め 16分

サブ1 パリふわ焼き厚揚げ
おろしにらだれがけ 15分

サブ2 キムチ 1分

! サブ1はトースターでじっくり焼くことで、パリッとした食感が楽しめますよ。



1日目

543kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、②で食材の下準備→サブ1を焼いている間に→メインを仕上げる→サブ2、サブ1を仕上げる

『豚肩ロース包み焼きとペッパー野菜炒め』

材料

- 豚肩ロース包み焼き..... 1袋
- もやしミックス..... 1袋
- カレーピーマン..... 1/2袋
- 水..... 大さじ2
- サラダ油..... 大さじ1+小さじ2
- 塩..... 小さじ1/4
- ブラックペッパー..... 適量

作り方

- ①カレーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、もやしミックスを入れて広げ、ふたをして強火のまま1分蒸し焼きにする。ふたをはずして①を加え、強火のまま2分炒める。塩・ブラックペッパーを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
- ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ2)を中火で熱し、凍ったままの豚肩ロース包み焼きを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。

『パリふわ焼き厚揚げ おろしにらだれがけ』

材料

- 絹厚揚げ..... 4個
- にら..... 1/3袋
- 大根..... 1/6本

作り方

- ①にらは長さを8mmに切る。耐熱容器にA、にらを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②大根はすりおろして水気をしぼる。絹厚揚げは1個ずつ半分に切る。
- ③アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで7分焼く。皿に盛り付け、大根おろしをのせて①をかけていただく。

- A
- ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・酢..... 小さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ1

『キムチ』

材料

- まろやかキムチ..... 1/4パック

作り方

- ①キムチは器に盛り付ける。

明日の下準備 >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **カラフル
えびチヂミ**

19分

サブ **なすのナムルとキムチ**

8分

！メインは辛いのが苦手な方は、添付の赤唐辛子を抜いてもOK！



2日目

714kcal
(1人分)

メイン **大根と鶏肉の煮物**

19分

サブ **焼なすと
こんにゃくの田楽**

9分

！メインは火をとめてから10分ほど置くと、味が染みてさらにおいしくなります。



3日目

531kcal
(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

『カラフルえびチヂミ』

材料

- チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)…1セット
- 前日解凍 むきえび…1袋
- にら…2/3袋
- カラーピーマン…1/2袋
- 水…200ml
- 卵…1個
- サラダ油…大さじ2
- ごま油…大さじ2

作り方

- ①にらは長さを4cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとる。
- ②ボウルに水、チヂミセットのチヂミ粉、卵を割り入れて混ぜる。①、お好みでチヂミセット添付の赤唐辛子を加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/2量を入れて包材通りに焼き、ごま油(大さじ1)をまわしかける。残りも同様に調理する。
- ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。チヂミセット添付のたれにつけていただく。

『なすのナムルとキムチ』

材料

- なす…2本
- まろやかキムチ…1/4パック
- ごま油…大さじ1
- A
 - ・ごま…小さじ2
 - ・塩…小さじ1/4

作り方

- ①なすは長さを半分に切り、縦に6等分に切る。
- ②耐熱容器に①、ごま油を入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。Aを加えて和え、キムチと一緒に器に盛り付ける。

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

『大根と鶏肉の煮物』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…200g
- 大根…1/3本
- 玉ねぎ天…5枚
- 水…大さじ1
- サラダ油…小さじ2
- からし…お好み
- A
 - ・水…200ml
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・酒…大さじ2

作り方

- ①大根は幅1cmの半月切りにし、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4分加熱する。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を並べて片面2分ずつ焼く。A、①、玉ねぎ天を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま8分煮込む。器に盛り付け、お好みでからしを添えていただく。

『焼なすとこんにゃくの田楽』

材料

- なす…1本
- 田楽みそおでん…1パック
- サラダ油…小さじ2
- 水…適量
- しょうゆ…適量
- かつお節…お好み

作り方

- ①なすは幅1cmの輪切りにする。
- ②田楽みそおでんは包材通りにゆでて皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて片面2分ずつ焼く。②の皿に盛り付け、しょうゆをかけてお好みでかつお節をかける。