



2人分

7月3日

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	北海道のとろろ芋	2袋	2袋		全量
	まぐろたたき身丼の具(たれ付き)		2袋		全量
	大阪王将 ぶるもち水餃子			12個	12個
冷蔵	ベーコンブロック	1パック			全量
	まいたけ	1袋			全量
	玉子豆腐		2個		2個
	山陰の浜風夏味セット		1袋		全量
青果	じゃが芋水煮	1袋			全量
	モロヘイヤ	1袋			全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
	にら		1/3袋	2/3袋	全量
	白ねぎ		1/3	2/3	全量
常温	鯖匠 さば水煮			1缶	全量

ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・サラダ油
- ・ブラックペッパー ・ボン酢 ・マヨネーズ ・和風だし(素) ・塩
- ・酢 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み) ・ケチャップ(お好み)
- ・ラー油(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗2杯分)

●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 **げんこつじゃが芋の
ジャーマンポテト** 16分

サブ **モロヘイヤの入った
とろとろスープ** 14分

- ①メインのじゃが芋は、かるく押しつぶすことでベーコンの旨みがよくからみますよ。
- ②サブのモロヘイヤは、細かくたたけばたたくほど粘りがでてとろ〜っとしてきます。



1日目

441kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『げんこつじゃが芋のジャーマンポテト』

材料

- じゃが芋水煮……………1袋
- ベーコンブロック……………1パック
- たまねぎ……………1/2個
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………適量
- ・ブラックペッパー……………適量
- ・ケチャップ……………お好み

作り方

- ①じゃが芋水煮は液は捨てて、1個ずつ半分切って包丁の腹でかるく押しつぶす。ベーコンは幅2cmに切る。たまねぎは芯をつけたまま幅2cmのくし切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを中強火で熱し、たまねぎを3分焼く。じゃが芋水煮、ベーコンを加え、時々裏返しながらか中強火のままさらに5分焼く。塩・ブラックペッパーで味を調える。皿に盛り付け、お好みでケチャップを添える。

『モロヘイヤの入ったとろとろスープ』

材料

- モロヘイヤ……………1袋
- 北海道のとろろ芋……………2袋
- まいたけ……………1袋
- ・オリーブオイル……………お好み
- ・水……………400ml
- ・顆粒コンソメ……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①凍ったままのとろろは包材通りに流水解凍する。
- ②モロヘイヤは根元を5cmほど切ってラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水(分量外)にさっとさらして水気をしぼり、細かく刻んで包丁でたたく。まいたけは小房に分ける。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら②を入れて中火のまま2分加熱する。器に盛り付け、①をのせる。お好みでオリーブオイルをまわしかける。



メイン まぐろのとろろ丼
コクうまたれがけ

12分

サブ1 夏の炙り練り物

5分

サブ2 ぐずし玉子どうふのおすまし

8分

！メインのたれは、おろしたまねぎの甘みとにらの香りで旨みがガンとUPしますよ！

2日目
578kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、③、サブ2の①で食材の下準備→サブ2、サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『まぐろのとろろ丼 コクうまたれがけ』

- 材料
- まぐろたたき身井の具(たれ付き) … 2袋
 - 北海道のとろろ芋 … 2袋
 - にら … 1/3袋
 - たまねぎ … 1/2個
 - ご飯 … 茶碗2杯分
 - ごま … お好み
- A
- まぐろたたき身井添付のたれ … 2袋
 - ごま油 … 小さじ2
 - しょうゆ … 小さじ1

- 作り方
- ①凍ったままのまぐろたたき身井の具、凍ったままのとろろはそれぞれ包材通りに解凍する。
 - ②たまねぎはすりおろし、にらは幅5mmに切る。
 - ③耐熱容器にA、②を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
 - ④丼に温かいご飯を盛り付け、①のをせ、③をかける。お好みでごまをふる。

『夏の炙り練り物』

- 材料
- 山陰の浜風夏味セット … 1袋
 - ミニトマト … 1/3袋
 - サラダ油 … 小さじ1

- 作り方
- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、浜風夏味セットを片面2分ずつ焼く。
 - ②1個ずつ半分にかけて皿に盛り付け、ミニトマトを添える。

『ぐずし玉子どうふのおすまし』

- 材料
- 玉子どうふ … 2個
 - 白ねぎ※ … 1/3
- A
- 玉子どうふ添付のたれ … 2袋
 - 水 … 400ml
 - 和風だしの素 … 小さじ1
 - しょうゆ … 小さじ1/2

- 作り方
- ①白ねぎは幅5mmの輪切りにする。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れ、玉子どうふをくずしながら加える。中火のまま3分加熱する。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。



メイン にらたっぷり
水餃子

12分

サブ さば缶とたまねぎの
サラダ

6分

！メインは水餃子とさつゆでたシャキシャキ野菜と一緒に食べて食感も楽しんで。

3日目
485kcal
(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

『にらたっぷり水餃子』

- 材料
- 大阪王将 ぶるもち水餃子 … 12個
 - にら … 2/3袋
 - 白ねぎ※ … 2/3
- A
- ポン酢 … 適量
 - ラー油 … お好み
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①にらは長さを5cmに切る。白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。
 - ②鍋に湯(分量外)を沸かして凍ったままの水餃子を4分加熱する。①を加えてさらに1分加熱し、器に盛り付ける。Aにつけていただく。

『さば缶とたまねぎのサラダ』

- 材料
- 鯖匠 さば水煮 … 1缶
 - たまねぎ … 1/2個
 - ミニトマト … 2/3袋
 - 塩 … 少々
- A
- マヨネーズ … 大さじ1+1/2
 - 酢 … 小さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、塩をもみ込む。ミニトマトは半分にする。さば水煮は汁気を切る。
 - ②ボウルに①、Aを入れて混ぜる。