

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	レンジでプリプリした海老カツ	6個			全量
	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)		3袋		3袋
	大阪王将 ぶるもち水餃子			1袋	全量
冷蔵	豚肉と六種野菜のごまみそ炒め	1セット			全量
	まいたけ	1袋			全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	玉子豆腐		3個		全量
	山陰の浜風夏味セット		1袋		全量
青果	モロヘイヤ	1袋			全量
	ミニトマト		1/3袋	2/3袋	全量
	にら		1/3袋	2/3袋	全量
	たまねぎ		2/3個	2/3個	1+1/3個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		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 ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ
 ・和風だしの素 ・塩 ・酢 ・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)
 ・ウスターソース(お好み) ・オリーブオイル(お好み)
 ・ラー油(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3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。



メイン 豚肉と六種野菜のごまみそ炒め (約15分)

サブ1 モロヘイヤの入ったとろろスープ (14分)

サブ2 海老ブリカツ (5分)

- ① サブ1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～としてきます。
- ② サブ2のウスターソースの代わりに、ケチャップとしょうゆを2:1で混ぜたソースをかけるのもおすすめ。



1日目 493kcal (1人分)

『豚肉と六種野菜のごまみそ炒め』

材料
 ●豚肉と六種野菜のごまみそ炒め…1セット
 ・サラダ油…………… 大さじ1
 ・塩…………… 少々
 ・こしょう…………… 少々

作り方
 ①包材通りに調理する。

『モロヘイヤの入ったとろろスープ』

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

A

- ・水…………… 600ml
- ・顆粒コンソメ…………… 大さじ1/2
- ・塩…………… 小さじ1/3
- ・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。

『海老ブリカツ』

材料
 ●レンジでプリプリした海老カツ…………… 6個
 ●スプラウト…………… 1/2パック
 ・ウスターソース…………… お好み

作り方
 ①スプラウトは根元を切って水洗いし、水気を切る。
 ②凍ったままの海老カツは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。皿に盛り付け、①を添えてお好みでウスターソースをかける。



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
510kcal
(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
- まぐろたたき身丼の具(たれ付き) … 3袋
 - 北海道のとろろ芋 … 2袋
 - にら … 1/3袋
 - たまねぎ … 2/3個
 - ご飯 … 茶碗3杯分
 - ごま … お好み
- A
- まぐろたたき身丼添付のたれ … 3袋
 - ごま油 … 大さじ1
 - しょうゆ … 大さじ1/2

- 作り方
- ①凍ったままのまぐろたたき身丼の具、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2分加熱する。
 - 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個ずつ半分に切って皿に盛り付け、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 … 3個
 - 白ねぎ※ … 1/3
- A
- 玉子どうふ添付のたれ … 3袋
 - 水 … 600ml
 - 和風だしの素 … 大さじ1/2
 - しょうゆ … 小さじ2/3

- 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、玉子どうふをぐずしながら加える。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

7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
438kcal
(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 … 1袋
 - にら … 2/3袋
 - 白ねぎ※ … 2/3
- A
- ポン酢 … 適量
 - ラー油 … お好み

- 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。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『さば缶とたまねぎのサラダ』

- 材料
- 鯖缶 さば水煮 … 1缶
 - たまねぎ … 2/3個
 - ミニトマト … 2/3袋
 - スプラウト … 1/2パック
 - 塩 … 少々
- A
- マヨネーズ … 大さじ2
 - 酢 … 大さじ1/2

- 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。スプラウトは根元を切って水洗いし、水気を切る。さば水煮は汁気を切る。
 - ②ボウルに①、Aを入れて混ぜる。