



2人分

8月2回

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。

# 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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	大阪王将 炒めチャーハン	2袋			全量
	冷凍讃岐細うどん		2食		2食
	牛ヒレひとくちステーキ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			250g	全量
冷蔵	野菜たっぷり手作りえび餃子	1セット			全量
	揚げだし豆腐(たれ付き)		4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	1/2	1/6	1/3	全量
	長いも		1/2袋	1/2袋	全量
	水なす		1本	1本	2本
	サラダ小松菜		1/3袋	2/3袋	全量
常温	沖縄シークワサー冷しぶっかけうどんつゆ		2袋		全量

### ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん ・オリーブオイル  
・サラダ油 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酢 ・かつお節(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・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 野菜たっぷり 手作りえび餃子

約30分

## サブ 炒めチャーハン

7分

! メインは具材に味がついているので、そのままパクパク食べられます。



1日目

840kcal  
(1人分)

### 『野菜たっぷり手作りえび餃子』

#### 材料

- 野菜たっぷり手作りえび餃子... 1セット
- ・湯..... 100ml
- ・ごま油..... 大さじ1+小さじ1
- ・サラダ油..... 大さじ1
- ・水..... 適量

#### 作り方

①包材通りに調理する。

### 『炒めチャーハン』

#### 材料

- 大阪王将 炒めチャーハン..... 2袋
  - 白ねぎ※..... 1/2
  - ・サラダ油..... 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

①白ねぎは幅5mmの輪切りにする。  
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままのチャーハンを4分炒める。

メイン シークワーサー  
冷しぶっかけ

17分

サブ 揚げだし豆腐

8分

！メインのたたきとろろは卵白を加えることでふわとろ食感に♪卵白は菜箸で混ぜ、さらっとしているくらいで、大きな気泡が残る程度の泡立ちでOK！



2日目

816kcal  
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを揚げ焼きにしている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『シークワーサー冷しぶっかけ』

材料

- 冷凍讃岐細うどん……………2食
- 沖縄シークワーサー冷しぶっかけうどんつゆ…2袋
- サラダ小松菜……………1/3袋
- 水なす……………1本
- 長いも……………1/2袋
- 卵……………2個
- サラダ油……………大さじ4

作り方

- ①水なすはひと口大に切る。長いもは保存袋に入れ、めん棒などで好みの大きさになるまで全体を均一にたたく。サラダ小松菜は水洗いして水気を切る。
- ②鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、凍ったままのうどんを強火で2分ゆでる。水洗いし、水気を切って器に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を強火で熱し、水なすを5分揚げ焼きにする。
- ④卵は卵黄と卵白に分ける。卵黄は1つずつ置いておき、卵白は1分ほどよく混ぜてかるく泡立て、長いもと混ぜ合わせる。
- ⑤②の器に③、④、サラダ小松菜を盛り付け、うどんつゆをかける。

『揚げだし豆腐』

材料

- 揚げだし豆腐(たれ付き)……………4個
  - 白ねぎ※……………1/6
  - かつお節……………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白ねぎは幅3mmの輪切りにして水(分量外)に5分さらし、水気を切る。
- ②揚げだし豆腐は内フィルムをはがして容器のまま、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。器に盛り付け、①をのせて揚げだし豆腐添付のたれをかける。お好みでかつお節をのせる。

明日の下準備 ▶▶▶ 牛ヒレひとくちステーキは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 和風牛ヒレ  
ひとくちステーキ

16分

サブ 水なすサラダ

10分

！メインは、たっぷりの白ねぎの甘みをいかした和風だれソースで召し上がれ♪



3日目

442kcal  
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、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

『和風牛ヒレひとくちステーキ』

材料

- 前日解凍 牛ヒレひとくちステーキ……………250g
  - 長いも……………1/2袋
  - 白ねぎ※……………1/3
  - サラダ油……………小さじ2
- |   |                |
|---|----------------|
| A | ●水……………大さじ4    |
|   | ●しょうゆ……………大さじ2 |
|   | ●みりん……………大さじ2  |
|   | ●砂糖……………小さじ1   |
|   | ●片栗粉……………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

- ①長いもは幅8mmの輪切りにする。白ねぎはみじん切りにする。
- ②耐熱容器にA、白ねぎを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、長いもを片面2分ずつ焼き、皿に盛り付ける。残った油を中火にかけ、解凍したステーキを片面2～3分ずつ焼く。
- ④皿に盛り付けて②をかけていただく。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

『水なすサラダ』

材料

- サラダ小松菜……………2/3袋
  - 水なす……………1本
  - 塩……………少々
  - たかの爪……………1本
- |   |                   |
|---|-------------------|
| A | ●酢……………大さじ1       |
|   | ●オリーブオイル……………大さじ1 |
|   | ●塩……………少々         |
|   | ●塩……………少々         |

作り方

- ①たかの爪は幅3mmの輪切りにする。サラダ小松菜は水洗いして水気を切る。
- ②水なすは縦に切り込みを入れ、食べやすい大きさに手でさいて塩もみをする。5分置いたら水気をしぼる。
- ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。



水なすは手でさくことで断面が凸凹になり味がからみやすくなりますよ。