

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	シーフードミックス	1袋			全量
	国産牛やわらかロースステーキ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3袋		全量
	氷温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			6切	6切
冷蔵	酢の物ベース	1袋			全量
	もやしミックス	2袋			全量
	まいたけ			1袋	全量
	玉子豆腐(たれ付き)			3個	全量
	元気鶏と国産野菜の炊き込みご飯の素			1袋	全量
青果	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	南瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	すだち		1個	1個	2個
	たまねぎ		1個	1個	2個
常温	2コチャンポン	3食			3食

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま ・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 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩 ・酢

ご自宅で用意する食材
 ・米(2合)

- 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 ちゃんぽん 15分

サブ 赤と緑の酢の物 4分

！サブの酢の物ベースは袋ごと包材通りに温めると食感がよくなります。

1日目 472kcal (1人分)

段取りメモ
 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

『ちゃんぽん』

材料
 ●2コチャンポン..... 3食
 ●もやしミックス..... 2袋
 ●シーフードミックス..... 1袋
 ・サラダ油..... 大さじ1+1/2
 ・水..... 900ml
 ・こしょう..... お好み
 ・酢..... お好み

作り方
 ①フライパンにサラダ油を強火で熱し、凍ったままのシーフードミックスを3分炒める。もやしミックスを加えて強火のままさらに5分炒めて取り出す。
 ②フライパンに水、チャンポン添付の粉末スープを入れて強火にかけ、よくかき混ぜる。沸騰したらチャンポンの麺を加えて中火にし、2分煮込む。
 ③器に盛り付け、①をトッピングする。お好みで酢をかけ、こしょうをふっていただく。

『赤と緑の酢の物』

材料
 ●酢の物ベース..... 1袋
 ●ミニトマト..... 1/2袋
 ●フリルレタス..... 1/2袋
 ・ごま油..... 小さじ1
 ・ごま..... 適量

作り方
 ①ミニトマトは半分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 ②ボウルにミニトマト、酢の物ベース、ごま油を入れて和える。
 ③器にフリルレタス、②を盛り付けてごまをふる。

メイン すだちの香る牛ステーキ

18分

サブ シンプルサラダ

8分

！メインはすだちが香るつけだれで、お肉の脂もさっぱりといただけますよ。



2日目 609kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、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

『すだちの香る牛ステーキ』

- 材料
- 前日解凍 国産牛やわらかロースステーキ…3袋
 - すだち…1個
 - 南瓜※…1/2
 - サラダ油…大さじ2+1/2
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
 - A
 - ・しょうゆ…大さじ1+1/2
 - ・酢…小さじ2
- ※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①南瓜は皮がついたまま幅5mmのうす切りにする。すだちはへたを上にして半分に切り、片方はさらに3等分に切って仕上げ用に置いておく。解凍した牛肉は塩・こしょうをふる。
 - ②ボウルにAを入れ、すだち1/2個をしぼって混ぜ合わせる。
 - ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、南瓜を片面2分ずつ焼く。塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
 - ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、牛肉を4分焼く。裏返して中火のままさらに2分焼き、食べやすい大きさに切って③の皿に盛り付ける。②、仕上げ用のすだちを添え、牛肉にすだちをしぼっていただく。

『シンプルサラダ』

- 材料
- ミニトマト…1/2袋
 - フリルレタス…1/2袋
 - たまねぎ…1個
 - A
 - ・マヨネーズ…大さじ1+1/2
 - ・オリーブオイル…大さじ1+1/2
 - ・酢…大さじ1/2
 - ・ブラックペッパー…少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ミニトマトは半分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ②皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 水溫甘塩さば切身6切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン すだちが浮かぶさばの焼きびたし

17分

- サブ1 鶏の炊き込みご飯 ※炊飯時間を除く 4分
- サブ2 玉子豆腐 1分

！メインは焼いた後、温かいうちにつけ汁につけると味がよく染み込みます。



3日目 745kcal (1人分)

段取りメモ

サブ1を炊いている間に→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『すだちが浮かぶさばの焼きびたし』

- 材料
- 前日解凍 水溫甘塩さば切身…6切
 - すだち…1個
 - 南瓜※…1/2
 - たまねぎ…1個
 - サラダ油…大さじ1+1/2
 - A
 - ・水…300ml
 - ・しょうゆ…大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素…大さじ1/2
- ※南瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①すだちはへたを横にして幅3mmの輪切りにする。南瓜は皮がついたまま、横半分に切って幅5mmのうす切りにする。たまねぎは芯をつけたまま幅2cmのくし切りにする。解凍したさばは一切れずつ半分に切って水気を拭く。
 - ②深めのバットなどにA、すだちを入れて混ぜる。
 - ③大きめのフライパンにサラダ油を中強火で熱し、さばを皮目を下にして入れて3分焼く。裏返して中強火のままさらに2分焼き、②につける。
 - ④残った油を中火で熱し、南瓜、たまねぎを片面2分ずつ焼き、③に加えてつける。

『鶏の炊き込みご飯』

- 材料
- 元気鶏と国産野菜の炊き込みご飯の素…1袋
 - まいたけ…1袋
 - 米…2合
- 作り方
- ①まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②炊飯器に水洗いした米を入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れる。①、炊き込みご飯の素を加えてかき混ぜ、炊飯する。

『玉子豆腐』

- 材料
- 玉子豆腐(たれ付き)…3個
- 作り方
- ①玉子豆腐は器に盛り付け、玉子豆腐添付のたれをかける。