



2人分

9月4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	国産牛カルビ(たれ漬)	1袋			全量
	お手軽国産酢鶏セット(たれ付き)		1袋		全量
	ひとくち五目のれんこんもち			1袋	全量
冷蔵	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
	北海道産男爵 ポテトサラダ		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	おからペース			1袋	全量
	国産あおささしみこんにやく(たれ付き)			1袋	全量
青果	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	たまねぎ	1個	1個		2個
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	白菜	1/3玉		1/3玉	2/3玉
常温	インドカレー屋さんの謎ドレッシング	大さじ3	適量		大さじ3+適量

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・和風だしの素
・塩 ・一味(お好み)

●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

おかず焼肉

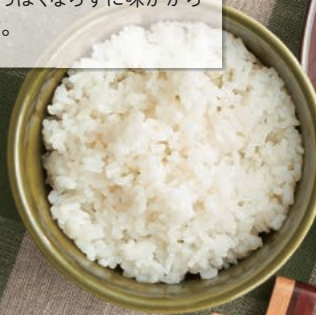
16分

サブ

どっさり白菜サラダ

9分

！サブの白菜は繊維がつぶれるくらいしっかりしぼると、水っぽくならず味がかかりやすくなります。



※急遽商品が変更になったためカラーピーマンがピーマンのお届けになります。

1日目

511kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『おかず焼肉』

材料

- 国産牛カルビ(たれ漬).....1袋
- たまねぎ.....1個
- フリルレタス.....1/2袋
- サラダ油.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1/2
- ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①凍ったままの牛カルビは流水で10分解凍し、パックをもんでたれをなじませる。
- ②たまねぎは幅1.5cmのくし切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油を中強火で熱し、たまねぎを4分炒める。しょうゆを加えてさっと混ぜ、①を加えて中強火のままさらに3分炒める。ブラックペッパーで味を調え、②の皿に盛り付ける。

『どっさり白菜サラダ』

材料

- 白菜.....1/3玉
- カラーピーマン.....1/3袋
- スプラウト.....1/2パック
- インドカレー屋さんの謎ドレッシング...大さじ3
- 塩.....小さじ1/4

作り方

- ①白菜は幅5mmの細切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。
- ②カラーピーマンは幅3mmの輪切りにする。スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ③ボウルに①、カラーピーマン、ドレッシングを入れて混ぜ合わせる。皿に盛り付け、スプラウトを添える。

3日目

355kcal (1人分)

メイン れんこんもちの煮物 16分

サブ ちょこっとおつまみ 2種盛り 3分

! メインのれんこんもちを、煮込むことでもちもちの食感になります。



2日目

588kcal (1人分)

メイン 酢鶏 13分

サブ 謎ドレッシングで食べるポテトサラダ 2分

! サブはドレッシングを加えることで、スパイスがきいたいつもと違うポテトサラダが楽しめますよ!



※急速商品が変更になったためカレーピーマンがピーマンのお届けになります。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『酢鶏』
材料
●お手軽国産酢鶏セット(たれ付き).....1袋
●たまねぎ.....1個
●カレーピーマン.....2/3袋
●ぶなしめじ.....1/2袋
●サラダ油.....大さじ1

作り方
①凍ったままの酢鶏セットのフライ鶏肉は、耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半解凍する。凍ったままの酢鶏セット添付のたれは流水で2分解凍する。
②たまねぎ・カレーピーマンはひと口大の乱切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
③フライパンにサラダ油を中強火で熱し、たまねぎ、ぶなしめじを3分炒める。カレーピーマンを加えて中強火のままさらに1分炒める。
④①を加えてとろみがつくまで炒める。

『謎ドレッシングで食べるポテトサラダ』
材料
●北海道産男爵 ポテトサラダ.....1袋
●フリルレタス.....1/2袋
●インドカレー屋さんの謎ドレッシング...適量

作り方
①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって器に広げる。
②ポテトサラダを盛り付け、ドレッシングをかけていただく。

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

『れんこんもちの煮物』
材料
●ひとくち五目のれんこんもち.....1袋
●白菜.....1/3玉
●ぶなしめじ.....1/2袋
A
●水.....400ml
●しょうゆ.....大さじ1+1/2
●みりん.....大さじ1+1/2
●和風だしの素.....小さじ1

作り方
①白菜はお好みの大きさに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら白菜を入れて落としぶたをし、弱火で5分煮込む。凍ったままのれんこんもち、ぶなしめじを加えて落としぶたをし、弱火のままさらに5分煮込む。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『ちょこっとおつまみ2種盛り』
材料
●国産あおささしみこんにやく(たれ付き).....1袋
●おからベース.....1袋
●スプラウト.....1/2パック
●一味.....お好み

作り方
①スプラウトは根元を落として水洗いする。
②さしみこんにやくはかるく水洗いして水気をしっかり切る。
③器におからベースを盛り付け、①のをせてお好みで一味をふる。②を盛り付け、添付のたれにつけていただく。