

# 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)	2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			15個	15個
冷蔵	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
	おからベース			1袋	全量
	国産あおささしみこんにゃく(たれ付き)			1袋	全量
	ちくわ			4本	全量
青果	たまねぎ	1個	1個		2個
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	2/3袋	1/3袋		全量
	白菜	1/2玉		1/2玉	全量
	カラーピーマン		1袋		全量
常温	インドカレー屋さんの謎ドレッシング	大さじ4+1/2	適量		大さじ4+1/2 +適量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー  
 ・和風だしの素 ・塩 ・一味(お好み)

今回のレシピを評価してね!



スマホでレシピをCHECK!




今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 がわい 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。

メイン **おかず焼肉** 18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みやすくなります。



1日目  
 600kcal  
 (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).....2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12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.....1/2玉  
 ●ミニトマト.....2/3袋  
 ●インドカレー屋さんの謎ドレッシング...大さじ4+1/2  
 ・塩.....小さじ1/3

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ミニトマトは半分に切る。  
 ③ボウルに①、②、ドレッシングを入れて混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。



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。



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……………15個
  - 白菜……………1/2玉
  - ぶなしめじ……………1/2袋
- A
- ・水……………600ml
  - ・しょうゆ……………大さじ2
  - ・みりん……………大さじ2
  - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 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
  - ちくわ……………4本
  - 一味……………お好み

- 作り方
- ①ちくわは幅5mmの輪切りにし、ボウルに入れておからベースを加えて混ぜ合わせる。
  - 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①を盛り付け、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。

2日目  
422kcal  
(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、②、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
  - カラーピーマン……………1袋
  - ぶなしめじ……………1/2袋
  - サラダ油……………大さじ1
- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
  - ・ケチャップ……………小さじ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・カラ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。カラーピーマンを加えて中強火のままさらに1分炒める。
  - ④①、A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
  - ミニトマト……………1/3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、ミニトマトを添えてドレッシングをかけていただく。