

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投稿してみてください。

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	五島軒カニクリームコロッケ	6個			全量
	スモークカットベーコン	1/3袋	2/3袋		全量
	鶏ごぼうピラフ		3袋		3袋
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			16切	全量
	とうもろこしの磯辺揚げ			10個	全量
冷蔵	ミックスサラダ	1袋			全量
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	豆苗	1/3パック		2/3パック	全量
青果	じゃがいも	2個(約200g)	1個(約100g)		3個(約300g)
	ミニトマト	2/3袋		1/3袋	全量
	ほうれん草		1袋		全量
常温	ビーフとオニオンのカレー 中辛		2袋		全量

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ
 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・マヨネーズ ・中華スープの素
 ・塩 ・片栗粉 ・酒 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3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!




1日目
465kcal (1人分)

メイン カニクリームコロッケ (23分)

サブ 炒め具材の香ばしコンソメスープ (11分)

! メインのコロッケはたっぷりの油で揚げ、最初の3分ほどは触らずにそっと見守っておくとずれにくいですよ。

! サブははじめに具材を炒めることで香ばしくなり、スープの旨みをグッと引き出してくれます♪

段取りメモ
 メインの①、②、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

『カニクリームコロッケ』

材料
 ●五島軒カニクリームコロッケ……6個
 ●ミックスサラダ……………1袋
 ●ミニトマト……………2/3袋
 ●じゃがいも……………2個(約200g)
 ・サラダ油……………適量

作り方
 ①ミニトマトは4等分にし、耐熱容器に入れる。Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。
 ②じゃがいもは皮をむいて幅1.5cmのくし切りにし、さっと水洗いして水気をしっかり拭く。
 ③鍋にサラダ油を中火で熱し、油の温度が約180度になったら②を8分揚げ、取り出す。同じ鍋で、凍ったままのコロッケを包材通りに揚げる。
 ④皿にミックスサラダを盛り付け、①を広げて③を盛り付ける。

油の温度の測り方
 塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
 ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
 ・170度…入れてから少し間をおいて「バチバチ」
 ・180度…入れてすぐに「バチバチ!」

『炒め具材の香ばしコンソメスープ』

材料
 ●えのき……………1/2袋
 ●スモークカットベーコン……………1/3袋
 ●豆苗……………1/3パック
 ・オリーブオイル……………大さじ1

作り方
 ①えのきは長さを半分に切り、手でさく。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを5cmに切る。
 ②鍋にオリーブオイルを中強火で熱し、えのき、凍ったままのベーコンを3分炒める。Aを加えて沸騰したら豆苗を加え、中強火のままひと煮立ちさせたらできあがり。

3日目

434kcal
(1人分)メイン 赤魚と厚あげの
豆苗あんかけ

16分

サブ とうもろこしの磯辺揚げ

9分

！メインは赤魚に片栗粉をまぶすことでプリッと仕上がります。もっととろみをつけた時は、水溶性片栗粉(片栗粉・水を小さじ1ずつが目安)を加減を見ながら豆苗と同じくらいのタイミングで加えてください。



段取りメモ

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

『赤魚と厚あげの豆苗あんかけ』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………16切
- 絹厚あげ……………2個
- 豆苗……………2/3パック
- えのき……………1/2袋
- 片栗粉……………適量

- A
- 水……………450ml
 - 酒……………大さじ1+1/2
 - ごま油……………大さじ1
 - 中華スープの素……………小さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①えのきは長さを半分に切り、手でさく。豆苗は根元を落として水洗いし、長さを5cmに切る。絹厚あげは1個ずつ食べやすい大きさに切る。
- ②解凍した赤魚は水気を拭いて片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ③鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら②、絹厚あげ、えのきを入れてふたをし、中火のまま4分煮込む。豆苗を加え、再びふたをしてさらに2分ほど煮込む。

『とうもろこしの磯辺揚げ』

材料

- とうもろこしの磯辺揚げ……………10個
- ミニトマト……………1/3袋
- サラダ油……………大さじ1/2

作り方

- ①フライパンにサラダ油を弱火で熱し、凍ったままの磯辺揚げを4分焼く。裏返して、ミニトマトを加え、弱火のままさらに4分焼く。

2日目

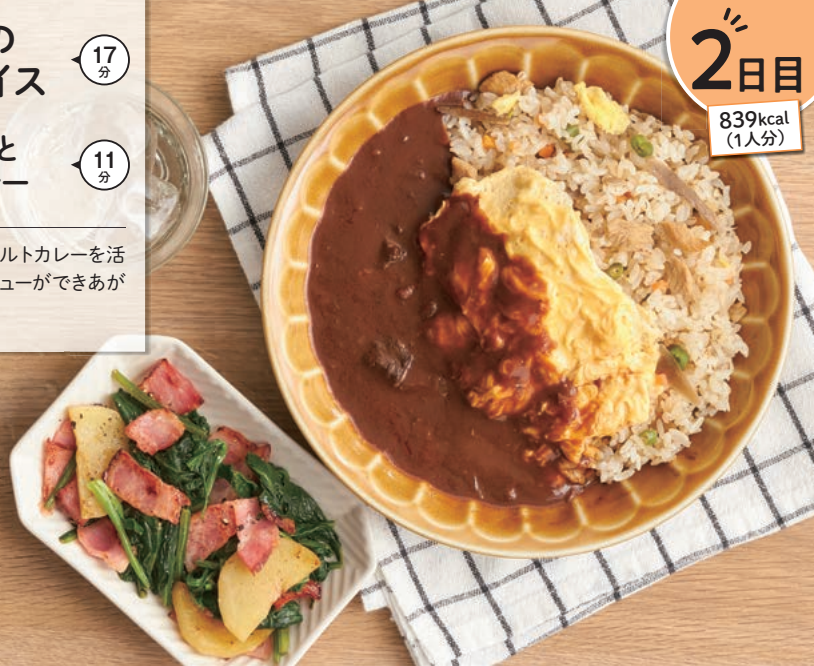
839kcal
(1人分)メイン ごぼうピラフの
カレーオムライス

17分

サブ スモークベーコンと
ほうれん草のソテー

11分

！メインは冷凍ピラフとレトルトカレーを活用して手軽にごちそうメニューができあがります。



段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ごぼうピラフのカレーオムライス』

材料

- 鶏ごぼうピラフ……………3袋
 - ビーフとオニオンのカレー 中辛……………2袋
 - 卵……………3個
 - サラダ油……………大さじ1
- A
- マヨネーズ……………大さじ1
 - 水……………大さじ1

作り方

- ①凍ったままの鶏ごぼうピラフは耐熱皿に平らに広げる。ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で10分加熱し、1/3量ずつ皿に盛り付ける。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、カレーを包材通りに湯せんする。
- ③ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③を流し入れてかき混ぜながら広げ、お好みのかたさになるまで加熱する。①の上に1/3量ずつのせ、仕上げに②を1/3量ずつかける。

『スモークベーコンとほうれん草のソテー』

材料

- スモークカットベーコン……………2/3袋
- ほうれん草……………1袋
- じゃがいも……………1個(約100g)
- サラダ油……………大さじ1+1/2
- 塩……………少々
- ブラックペッパー……………少々

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて幅5mmの半月切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ほうれん草は長さを5cmに切る。
- ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、①、凍ったままのベーコンを4分炒める。塩・ブラックペッパーで味を調える。