

# 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	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
	とうもろこしの磯辺揚げ			10個	全量
	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
冷蔵	豚肉とキャベツのガリバタ風炒め	1セット			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
	絹厚あげ			2個	全量
青果	ほうれん草		1袋		全量
	じゃがいも		1個(約100g)		1個(約100g)
	ミニトマト			1/3袋	1/3袋
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 ・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!

**メイン** 豚肉とキャベツのガリバタ風炒め (約15分)

**サブ** 炒め具材の香ばしコンソメスープ (11分)

① 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♪



1日目 402kcal (1人分)

『豚肉とキャベツのガリバタ風炒め』

**材料**

- 豚肉とキャベツのガリバタ風炒め…1セット
- ・サラダ油……………大さじ1

**作り方**

①包材通りに調理する。

『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

**A**

- ・水……………600ml
- ・顆粒コンソメ……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

**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。