



2人分

10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	豚バラ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		220g		全量
	とりとんぼール 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1/2袋 (約200g)	1/2袋 (約200g)
冷蔵	六種野菜とイカのチャプチェ風炒め	1セット			全量
	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	絹ごし豆腐		2個		全量
	豆苗		1パック		全量
	北海道パンプキンサラダ			2袋	全量
青果	にら		3/4袋		3/4袋
	水菜		1袋		全量
	フリルレタス		2/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ		1/4個	1個	1+1/4個
	ブロッコリー		房 1/2株分 芯 1/2株分	房 1/2株分 芯 1/2株分	全量
常温	甘酢あんかけのたれ	大さじ4		大さじ2	大さじ6

### ご自宅で用意する調味料

- ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油
- ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酢 ・ブラックペッパー(お好み)
- ・マヨネーズ(お好み)

### ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1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 六種野菜とイカのチャプチェ風炒め

約15分

## サブ ミニ天津飯

9分

! メインのイカは火が通るとかたく縮みやすいので、手早く調理しましょう。

1日目

607kcal  
(1人分)



### 『六種野菜とイカのチャプチェ風炒め』

#### 材料

- 六種野菜とイカのチャプチェ風炒め…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。

### 『ミニ天津飯』

#### 材料

- サラダフレーク……………1パック
- 甘酢あんかけのたれ……………大さじ4
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・卵……………1個
- ・砂糖……………小さじ1/2

#### 作り方

- ①サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐしてボウルに入れ、卵、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ②浅めの耐熱容器にラップを敷いて①を1/2量流し込む。ラップをせずに電子レンジ(600W)で40秒加熱する。加熱が足りない時は様子を見ながら10秒ずつ追加で加熱する。残りも同様に調理する。
- ③耐熱容器に甘酢あんかけのたれを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で20秒加熱する。
- ④温かいご飯を器に盛り付けて②をのせ、③をかける。

明日の下準備 >>> 豚バラは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 豚バラ肉のサツと煮野菜鍋 15分

サブ サラダフレークとブロッコリーの酢の物 8分

！サブは混ぜ合わせたあと冷蔵庫に入れておくともり味がなじみやすくなります。



※調理イメージは2人分です。

2日目 610kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚バラ肉のサツと煮野菜鍋』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ……………220g
  - フリルレタス……………2/3袋
  - 豆苗……………1パック
  - 水菜……………1袋
  - にら……………3/4袋
  - 絹ごし豆腐……………2個
- A
- ・水……………600ml
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・和風だしの素……………小さじ2
  - ・塩……………小さじ1/2

- 作り方
- ①豆苗は根元を落として水洗いし、長さを半分に切る。にら・水菜は長さを4cmに切る。豆腐は1個ずつ4等分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら豆腐を入れる。再び沸騰したら、解凍した豚肉、①の野菜を加えてしんなりするまで中火のまま3分加熱する。

『サラダフレークとブロッコリーの酢の物』

- 材料
- サラダフレーク……………1パック
  - たまねぎ……………1/4個
  - ブロッコリーの房……………1/2株分
  - ブロッコリーの芯……………1/2株分
  - ・水……………大さじ1
- A
- ・酢……………大さじ2
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・塩……………少々

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの拍子木切りにする。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにする。
  - ②サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐしてボウルに入れ、①、Aを加えて混ぜ合わせる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

明日の下準備 》》とりとんボール1/2袋(約200g)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン とりとんボールとローストオニオンのケチャップあんかけ 16分

サブ パンプキンサラダ 2分

！メインのたまねぎはつまようじを刺して焼くとバラバラになりにくいですよ。



3日目 625kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とりとんボールとローストオニオンのケチャップあんかけ』

- 材料
- 前日解凍 とりとんボール…1/2袋(約200g)
  - たまねぎ……………1個
  - ブロッコリーの房……………1/2株分
  - ブロッコリーの芯……………1/2株分
  - ・水……………大さじ1
  - ・オリーブオイル……………大さじ1
  - ・マヨネーズ……………お好み
  - ・ブラックペッパー……………お好み
- A
- 甘酢あんかけのたれ……………大さじ2
  - ・ケチャップ……………大さじ2
  - ・水……………大さじ1

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいてひと口大に切る。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、水気を切る。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
  - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を1分焼く。解凍したとりとんボールを加え、時々裏返ししながら中火のままさらに6分焼く。
  - ③耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
  - ④②を皿に盛り付け、ブロッコリーにはお好みでマヨネーズを添えてブラックペッパーをふる。③をかけていただく。

『パンプキンサラダ』

- 材料
- 北海道パンプキンサラダ……………2袋
  - フリルレタス……………1/3袋

- 作り方
- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ②器に①、パンプキンサラダを盛り付ける。