



2人分

12月1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 | 国産豚豚セット(たれ付き) | 1袋 | | | 全量 |
| | 九州産きざみ青ねぎ | 1/3袋 | | 大さじ1 | 1/3袋+ 大さじ1 |
| | 北海道ビーフハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 | | 2枚 | | 全量 |
| | 骨取り塩さばの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 | | | 200g | 200g |
| | 焼おにぎり | | | 4個 | 4個 |
| 冷蔵 | 絹ごし豆腐 | 2個 | | | 全量 |
| | ロースハム | 1パック | 1パック | | 2パック |
| 青果 | たまねぎ | 1+1/2個 | 1個 | 1/2個 | 3個 |
| | トマト | 1個 | | 1個 | 2個 |
| | 水菜 | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| 常温 | 十勝産スイートコーン | 1缶 | 1缶 | | 2缶 |

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん
・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー
・ポン酢 ・一味 ・中濃ソース ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

●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

コーンあんかけ酢豚 17分

サブ

ハムトマやっこ 7分

！サブは豆腐から水が出るので、食べる直前に具材をのせるのがおすすめ。

1日目

611kcal
(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→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『コーンあんかけ酢豚』

材料

- 国産豚豚セット(たれ付き)..... 1袋
- たまねぎ..... 1+1/2個
- 十勝産スイートコーン..... 1缶
- 九州産きざみ青ねぎ..... 1/3袋
- サラダ油..... 大さじ1
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々

作り方

- 凍ったままの青ねぎは血に広げて常温で8分置いて解凍する。凍ったままの豚豚セット添付のたれは流水で3分解凍し、凍ったままの豚豚セットのフライ豚肉は耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600W)で1分40秒解凍する。
- たまねぎは大きめの乱切りにする。コーンは汁気を切る。
- フライパンにサラダ油を強火で熱し、たまねぎを3分炒める。解凍した豚豚セットのフライ豚肉を加えて強火のままさらに1分ほど炒め、全体に火が通ったら塩・こしょうで味を調べて皿に盛り付ける。
- フライパンをさっと拭いて中火にかけ、解凍した豚豚セット添付のたれ、コーンを入れて混ぜ合わせ、中火のまま1分ほど煮立たせる。とろみがついたら③にかける。解凍した青ねぎをのせる。

『ハムトマやっこ』

材料

- 絹ごし豆腐..... 2個
- ロースハム..... 1パック
- トマト..... 1個
- しょうゆ..... 小さじ2
- ごま油..... 小さじ1

作り方

- 豆腐は1個ずつ4等分に切って皿に盛り付ける。
- トマトは幅5mmの角切りにし、ロースハムは粗みじん切りにする。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ①にのせる。

明日の下準備 》》北海道ビーフハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

手作りデミソースのハンバーグ

21分

サブ

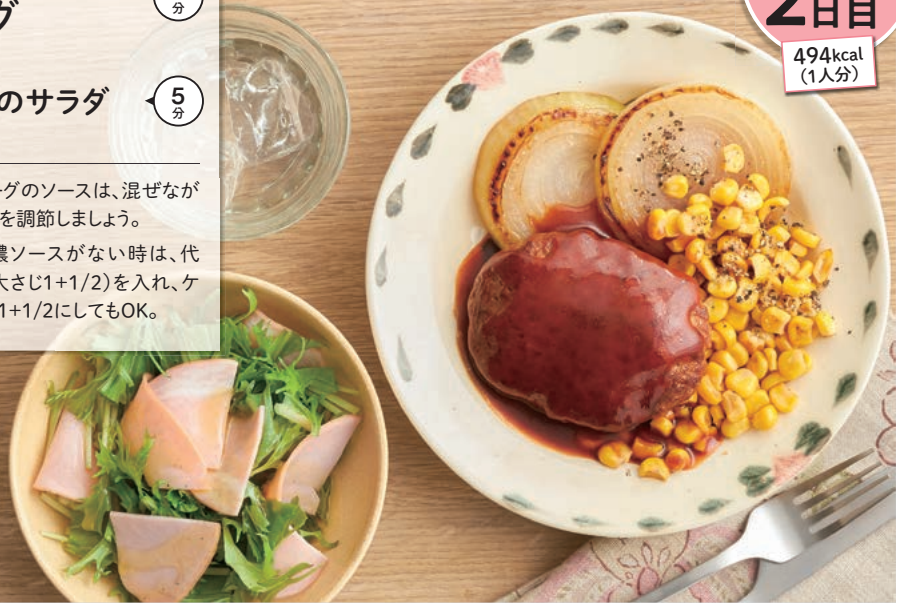
ハムと水菜のサラダ

5分

- ! メインのハンバーグのソースは、混ぜながら加熱してとろみを調節しましょう。
- ! メインのAは中濃ソースがない時は、代わりにしょうゆ(大さじ1+1/2)を入れ、ケチャップを大さじ1+1/2にしてもOK。

2日目

494kcal (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

『手作りデミソースのハンバーグ』

- 材料
- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ…2枚
 - 十勝産スイートコーン…1缶
 - たまねぎ…1個
 - サラダ油…小さじ2
 - 塩…少々
 - ブラックペッパー…少々
- A
- ・水…大さじ2
 - ・中濃ソース…大さじ2
 - ・ケチャップ…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。コーンは汁気を切る。
 - ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、たまねぎを4分ほど焼く。裏返してコーンを加え、中火のままさらに4分焼く。塩で味を調べ、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1)を中火で熱し、解凍したハンバーグを包材通りに焼く。混ぜ合わせたAをまわしかけて再び中火にかけ、30秒ほど煮からめて②の皿に盛り付ける。

『ハムと水菜のサラダ』

- 材料
- ロースハム…1パック
 - 水菜…1/2袋
- A
- ・酢…大さじ2
 - ・オリーブオイル…大さじ2
 - ・砂糖…小さじ2
 - ・塩…小さじ1/2
 - ・こしょう…少々

メイン

さばの竜田揚げ オニオンソースがけ

16分

サブ

焼きおにぎりのねぎみそ茶漬け

7分

- ! メインのオニオンソースの辛みが気になる時は、レンジの加熱時間を30秒ほど追加すると和らぎますよ。

3日目

701kcal (1人分)



段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さばの竜田揚げオニオンソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 骨取り塩さばの切身…200g
 - たまねぎ…1/2個
 - トマト…1個
 - 水菜…1/2袋
 - 片栗粉…大さじ3
 - サラダ油…適量
- A
- ・みりん…大さじ1
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
- B
- ・ポン酢…大さじ4
 - ・砂糖…小さじ2

- 作り方
- ①ボウルに解凍したさば、Aを入れてかるく混ぜて5分漬ける。汁気を切って片栗粉をまんべんなくまぶす。
 - ②水菜は長さを6cmに切り、トマトは幅4cmのくし切りにしてそれぞれ皿に盛り付ける。
 - ③たまねぎはすりおろして耐熱容器に入れ、Bを加えて混ぜる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
 - ④フライパンに底から2cmほどまでサラダ油を入れて中火で180度に熱し、①を片面2分ずつ揚げる。②の皿に盛り付けて③をかける。

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「パチパチ」
 ・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『焼きおにぎりのねぎみそ茶漬け』

- 材料
- 焼おにぎり…4個
 - 九州産きざみ青ねぎ…大さじ1
 - 水…300ml
- A
- ・みそ…小さじ2
 - ・みりん…小さじ2
 - ・ごま油…小さじ1/2
 - ・一味…少々
 - ・ごま…少々

- 作り方
- ①凍ったままの青ねぎ、Aを混ぜ合わせる。
 - ②凍ったままの焼きおにぎりを耐熱皿に並べて①を上面に塗り、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。大きめの茶碗に盛り付ける。
 - ③鍋に水を入れて沸騰させ②にかける。