3人分　12月1回

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
河合（かわい） 明日香（あすか）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	国産酢豚セット(たれ付き)	2袋			全量
	九州産きざみ青ねぎ	1/2袋		大さじ1+1/2	1/2袋+ 大さじ1+1/2
	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		3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			300g	全量
	焼おにぎり			6個	6個
冷蔵	絹とうふ	3個			全量
	ロースハム	2パック	2パック		全量
	酢の物ベース		2袋		全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	たまねぎ	2個	1+1/2個	1/2個	4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	2缶	1缶		全量

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
・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

今回のレシピを評価してね♪　スマホでレシピをCHECK!

- 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。

1日目

731kcal（1人分）

メイン　コーンあんかけ酢豚　19分

サブ　ハムトマやっこ　7分

サブはとうふから水が出るので、食べる直前に具材をのせるのがおすすめ。

段取りメモ
メインの❶、❷、サブの❶、❷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
- 国産酢豚セット(たれ付き)……2袋
- たまねぎ……2個
- 十勝産スイートコーン……2缶
- 九州産きざみ青ねぎ……1/2袋
- サラダ油……大さじ1+1/2
- 塩……少々
- こしょう……少々

作り方
1. 凍ったままの青ねぎは皿に広げて常温で9分置いて解凍する。凍ったままの酢豚セット添付のたれは流水で3分解凍し、凍ったままの酢豚セットのフライ豚肉は大きめの耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半解凍する。
2. たまねぎは大きめの乱切りにする。コーンは汁気を切る。
3. 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。解凍した酢豚セットのフライ豚肉を加えて強火のままさらに2分ほど炒め、全体に火が通ったら塩・こしょうで味を調えて皿に盛り付ける。
4. フライパンをさっと拭いて中火にかけ、解凍した酢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
- 絹とうふ……3個
- ロースハム……2パック
- トマト……1個
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - ごま油……大さじ1/2

作り方
1. とうふは1個ずつ4等分に切って皿に盛り付ける。
2. 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。
3. 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 **酢の物サラダ** 5分

2日目 479kcal（1人分）

- 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2）を入れ、ケチャップを大さじ2+1/2にしてもOK。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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…3枚
- 十勝産スイートコーン……1缶
- たまねぎ……1+1/2個
- サラダ油……大さじ1
- 塩……少々
- ブラックペッパー……少々
- A
  - 水……大さじ3
  - 中濃ソース……大さじ3
  - ケチャップ……大さじ1+1/2
  - 砂糖……大さじ1/2

作り方

❶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。

❷フライパンにサラダ油（大さじ1/2）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。塩で味を調え、皿に盛り付けてブラックペッパーをふる。

❸フライパンをさっと拭き、サラダ油（大さじ1/2）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。

『酢の物サラダ』

材料

- 酢の物ベース……2袋
- ロースハム……2パック
- 水菜……1/2袋

作り方

❶水菜は長さを4cmに切り、ロースハムは半分に切って幅5mmの細切りにする。

❷ボウルに①、酢の物ベースを入れ、混ぜ合わせる。

明日の下準備 》骨取り塩さばの切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **さばの竜田揚げオニオンソースがけ** 20分

サブ **焼きおにぎりのねぎみそ茶漬け** 8分

3日目 710kcal（1人分）

- 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。

段取りメモ

メインの❶、❷、❸、サブの❶、❷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…300g
- たまねぎ……1/2個
- トマト……1個
- 水菜……1/2袋
- エリンギ……1袋
- 片栗粉……大さじ5
- サラダ油……適量
- A
  - みりん……大さじ2
  - しょうゆ……大さじ2
  - 酒……大さじ2
- B
  - ポン酢……大さじ4
  - 砂糖……小さじ2

作り方

❶エリンギは長さを半分に切って縦半分に切る。ボウルに解凍したさば、エリンギ、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。

❷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。

❸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。

❹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2回に分けて片面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……6個
- 九州産きざみ青ねぎ……大さじ1+1/2
- 水……450㎖
- A
  - みそ……大さじ1
  - みりん……大さじ1
  - ごま油……小さじ2/3
  - 一味……少々
  - ごま……少々

作り方

❶凍ったままの青ねぎ、Aを混ぜ合わせる。

❷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4分加熱する。大きめの茶碗に盛り付ける。

❸鍋に水を入れて沸騰させ②にかける。