



2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  
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	九州産きざみ青ねぎ	1/5袋		大さじ1	1/5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	デリ風チキンと根菜の甘酢炒め	1セット			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	1/2個	1個	1/2個	2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  
 ・ボン酢 ・マヨネーズ ・一味 ・中濃ソース ・塩 ・片栗粉  
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

## ご自宅で用意する食材

・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 デリ風チキンと根菜の甘酢炒め

約15分

## サブ1 コーンとハムのマヨサラダ

4分

## サブ2 ふんわり卵のコンソメスープ

11分

! サブ2の卵は少しずつ溶き入れるときれいに仕上がりますよ。



1日目

654kcal  
(1人分)

## 『デリ風チキンと根菜の甘酢炒め』

### 材料

●デリ風チキンと根菜の甘酢炒め…1セット  
 ・サラダ油……………大さじ1+1/2

### 作り方

①包材通りに調理する。

## 『コーンとハムのマヨサラダ』

### 材料

●ロースハム……………1パック

●十勝産スイートコーン……………1缶

A [ ・マヨネーズ……………大さじ1

・砂糖……………小さじ1/2

・酢……………小さじ1/2

### 作り方

①ロースハムは幅1cmの色紙切りにし、コーンは汁気を切る。

②ボウルに①、Aを入れ、混ぜ合わせる。

## 『ふんわり卵のコンソメスープ』

### 材料

●たまねぎ……………1/2個

●九州産きざみ青ねぎ……………1/5袋

●トマト……………1個

・卵……………1個

・塩……………少々

・ブラックペッパー……………少々

A [ ・水……………400ml

・顆粒コンソメ……………小さじ2

### 作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにし、トマトは幅1cmの角切りにする。

②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて2分加熱する。

③卵は少しずつ溶き入れ、卵が浮いてきたら凍ったままの青ねぎを加えて塩・ブラックペッパーで味を調える。

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

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切り、ロースハムは十字に4等分に切る。
  - ②皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをまわしかける。

明日の下準備 》》 骨取り塩さばの切身200g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

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。

12月1回 | 2人分