

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。

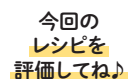
	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ	3個			3個
	水温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		6切		6切
	国産鶏せせり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			340g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)	全量
冷蔵	大人のカニカマ(かに酢付き)		1パック		全量
	まいたけ		1袋		全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1個	2個
	大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	小松菜	2/3袋		1/3袋	全量
	カラーピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
常温	クリーミーチャウダー	1袋			全量

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル
・コンソメスープの素 ・サラダ油 ・ブラックペッパー
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・ごま(お好み) ・一味(お好み)

・ご飯(茶碗3杯分) ・牛乳(250ml)

●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。



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン
とろとろみぞれ
ハンバーグ

20
分

サブ クリーミーチャウダー

5分

！メインのみぞれソースはたまねぎをすりおろすことで甘みがぐっと増しますよ。



段取りメモ

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

『とろとろみぞれハンバーグ』-

材料

- 宮崎県産黒毛和牛と黒豚のハンバーグ.....3個
- たまねぎ.....1/2個
- 小松菜.....2/3袋
- 大根.....1/3本
- ・サラダ油.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

A

- ・水.....100ml
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ2
- ・酒.....大さじ1
- ・コンソメスープの素.....小さじ1/2

作り方

- ① 大根はすりおろして水気をしぼる。たまねぎもすりおろす。小松菜は長さを4cmに切る。
- ② 凍ったままのハンバーグは、包材通りに電子レンジ(500W)で1個3分ずつ加熱し、皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜を3分炒める。塩・こしょうで味を調えて②の皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭き、大根、たまねぎ、Aを入れて中火にかけ、ふたはせず4分煮込んでみぞれソースを作る。ハンバーグにかける。

『クリーミーチャウダー』-

材料

- クリーミーチャウダー.....1袋
・牛乳.....250ml

作り方

- ①鍋にクリーミーチャウダー、牛乳を入れて混ぜ、中弱火にかける。時々混ぜながらひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》氷温甘塩さば切身6切は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン さばのオリーブオイル焼き

18分

サブ カニカマの酢の物

8分

！メインは塩さばをオリーブオイルで焼き上げて、さっぱりとした仕上がりに♪

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さばのオリーブオイル焼き』

材料

- 前日解凍 氷温甘塩さば切身……………6切
- まいたけ……………1袋
- カラーピーマン……………1/3袋
- 大根……………1/3本
- オリーブオイル……………大さじ2
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

A

- 水……………100ml
- 酒……………大さじ3
- しょうゆ……………小さじ2
- 和風だしの素……………小さじ1
- 塩……………少々

作り方

- ①カラーピーマンは縦に幅1cmに切る。大根は長さを5cmに切り幅5mmの短冊切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。解凍したさばは水気を拭く。
- ②Aを耐熱容器に入れてラップはせず、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- ③大きめのフライパンにオリーブオイル(大さじ1)を強火で熱し、大根を2分炒める。中火にしてカラーピーマン、まいたけを加えて2分炒める。塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭き、オリーブオイル(大さじ1)を中強火で熱し、さばを皮目を下にして入れてふたはせず3分焼く。裏返して中強火のままさらに2分焼き、③の皿に盛り付けて②をかける。

『カニカマの酢の物』

材料

- 大人のカニカマ(かに酢付き)…1パック
- たまねぎ……………1/2個

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気をしぼる。カニカマは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②①を器に盛り付け、カニカマ添付のかに酢をかける。



メイン せせりの塩焼き

18分

サブ 大根ごはん

15分

！サブの具材はごはんのにのせても混ぜ込んでもGOOD!かつお節でも相性がいいですよ。

段取りメモ

サブの①、②、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

『せせりの塩焼き』

材料

- 前日解凍 国産鶏せせり……………340g(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
- カラーピーマン……………2/3袋
- たまねぎ……………1個
- サラダ油……………大さじ2+1/2
- しょうゆ……………小さじ2
- ブラックペッパー……………少々

作り方

- ①カラーピーマンはひと口大の乱切りにし、たまねぎは大きめの乱切りにする。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、①を3分炒めて一度取り出す。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、解凍した鶏肉を3分炒める。②を戻し入れて2分炒め合わせる。
- ④しょうゆをまわしかけ、中火のまま1分炒める。皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『大根ごはん』

材料

- 大根……………1/3本
- 小松菜……………1/3袋
- ご飯……………茶碗3杯分
- サラダ油……………大さじ1/2
- ごま油……………大さじ1/2
- ごま……………お好み
- 一味……………お好み

A

- しょうゆ……………大さじ2
- 酒……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 中華スープの素……………小さじ1/2

作り方

- ①大根は幅8mmのさいの目切りにする。小松菜は長さを1cmに切る。
- ②大根を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を2分炒め、小松菜を加えて1分炒める。Aを加えて中火のままさらに2分炒め、ごま油をまわしかけてさっと炒め合わせる。
- ④茶碗に温かいご飯を盛り付け、③をのせて、お好みでごま、一味をふる。