



2人分

3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	シーフードミックス	1袋			全量
	野菜の鶏つまみれ		1袋		全量
	スモークサーモン切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2パック		全量
	四川飯店監修 麻婆豆腐の素 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1パック	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	手揚げ風油あげ	1枚	1枚		全量
	スプラウト		2/3袋	1/3袋	全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	2/5 (白い部分)	1/5 (緑の部分)	2/5 (白い部分)	全量
	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3 (内葉)	1/3 (外葉)	全量
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理			1袋	全量
常温	焼うどんしょうゆ味(ソース付き)	2食			2食
	さば水煮			1缶	全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・サラダ油
・ポン酢 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・酢 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2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 和風シーフード 焼うどん

20分

サブ お揚げとねぎの 焼きびたし

17分

! サブの油あげはカリッとするとまで焼き上げると、甘めの出汁がぎゅっと染み込みますよ!



1日目

834kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『和風シーフード焼うどん』

材料

- 焼うどんしょうゆ味(ソース付き) … 2食
- シーフードミックス … 1袋
- もやしミックス … 1袋
- 卵 … 2個
- サラダ油 … 大さじ3+1/2

- A
- 水 … 大さじ2
 - 酒 … 大さじ2
 - 和風だしの素 … 小さじ1

作り方

- ①フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして中弱火にし、4分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。
- ②フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を強火で熱し、凍ったままのシーフードミックスを2分炒める。もやしミックスを加えてさらに3分炒め、一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ2)を強火で熱し、焼うどんの麺を入れ、Aをまわしかける。強火のままほぐしながら3分炒める。②を戻し入れ、焼うどん添付のソースを加え、中火でさらに3分炒める。皿に盛り付け、①をのせる。

『お揚げとねぎの焼きびたし』

材料

- 手揚げ風油あげ … 1枚
- 白ねぎ※ … 2/5(白い部分)

- A
- 水 … 大さじ3
 - 酒 … 大さじ3
 - みりん … 大さじ3
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 砂糖 … 大さじ1
 - 和風だしの素 … 小さじ1
 - 塩 … 少々

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは長さを4cmに切る。油あげは食べやすい大きさに切る。
- ②①をオーブントースターで5分焼く。
- ③Aを耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。②を入れて5分置き、器に盛り付ける。

明日の下準備 >>> スモークサーモン切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目

271kcal (1人分)

メイン たけのこ麻婆

12分

サブ さば缶と白菜の ぼん酢マリネ

12分

！メインは豆腐をプラスしてボリュームUPもおすすめ！

！サブは白菜の芯のシャキシャキ感を残してサラダ感覚でどうぞ。

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

『たけのこ麻婆』

材料

- 前日解凍 四川飯店監修 麻婆豆腐の素…1パック
 - たけのこ水煮…1袋
 - 白ねぎ※…2/5(白い部分)
 - サラダ油…大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎ、たけのこを4分炒め、火をとめる。
- ③解凍した麻婆豆腐の素を加えて中弱火にかけ、ひと煮立ちさせる。

『さば缶と白菜のぼん酢マリネ』

材料

- さば水煮…1缶
 - 白菜※…1/3(外葉)
 - スプラウト…1/3袋
 - ポン酢…適量
 - 一味…お好み
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は長さを5cmに切り、繊維に沿って幅2mmの細切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ②①、スプラウト、汁気を切ったさば水煮を器に盛り付け、ポン酢をかける。お好みで一味をふる。

2日目

520kcal (1人分)

メイン こがし薬味の 鶏つみれスープ

25分

サブ スモークサーモンの スプラウトサラダ

5分

！メインは白ねぎを弱火でじっくり炒めることで甘みと香りが引き立ちますよ。

！サブはオリーブオイルの量をお好みで調整して楽しんで♪

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間にサブを仕上げる→メインを仕上げる

『こがし薬味の鶏つみれスープ』

材料

- 野菜の鶏つみれ…1袋
- 手揚げ風油あげ…1枚
- 白菜※…2/3(肉葉)
- 白ねぎ※…1/5(緑の部分)
- 水…600ml
- サラダ油…大さじ1
- こしょう…少々

- A
- ・しょうゆ…大さじ2
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・中華スープの素…小さじ1
 - ・塩…少々

※白菜、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎはみじん切りにする。白菜はひと口大に切る。油あげは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を弱火で熱し、白ねぎを3分ほど炒める。
- ③水、凍ったままの鶏つみれを加えて強火にし、沸騰したらアクをとり、中火にして白菜、油あげ、Aを加えて約10分加熱する。器に盛り付け、こしょうをふる。

『スモークサーモンのスプラウトサラダ』

材料

- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし…2パック
 - スプラウト…2/3袋
- A
- ・酢…大さじ2
 - ・オリーブオイル…大さじ1
 - ・塩…少々

作り方

- ①解凍したスモークサーモン、スプラウトを皿に盛り付ける。
- ②混ぜ合わせたAをかける。