



2人分

3月2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	大阪王将 なら饅頭	12個			12個
	国産合挽きミンチ		200g	50g	250g
	ミックスベジタブル		2/3袋	1/3袋	全量
	天然ぶり切身			4切	全量
冷蔵	きんぴらミックスの具	1袋			全量
	絹厚あげ			2個	全量
青果	ペビーレタス	1/3袋	2/3袋		全量
	なす		2本	1本	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ゴールデンカレー		4片		4片

ご自宅で用意する調味料

・からし ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん
・サラダ油 ・和風だし(の素) ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢
・顆粒コンソメ ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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
サブ

お手軽にら饅頭

14分

きんぴら

12分

！サブのきんぴらミックスの具はしっかり水気を切ってから調理すると、コクのある仕上がりになりますよ。



1日目

575kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『お手軽にら饅頭』

材料

- 大阪王将 なら饅頭.....12個
- ペビーレタス.....1/3袋
- サラダ油.....大さじ1
- 水.....100ml
- からし.....少々

- A
- ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・酢.....大さじ1

作り方

- ①ペビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままのにら饅頭を包材通りに焼き、①の皿に盛り付ける。からしを添え、混ぜ合わせたAにつけていただく。

『きんぴら』

材料

- きんぴらミックスの具.....1袋
- ごま油.....大さじ2
- たかの爪.....1/2本
- ごま.....お好み

- A
- ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
 - ・砂糖.....大さじ1+1/2
 - ・酒.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1

作り方

- ①たかの爪は幅2mmの輪切りにする。きんぴらミックスは水洗いして水気をしっかり切る。
- ②フライパンにごま油、たかの爪を入れて中弱火にかけ、香りがたってきたらきんぴらミックスを入れて、中火で2分炒める。
- ③Aを加えてさらに3分炒める。器に盛り付け、お好みでごまをふる。

メイン 野菜たっぷり
ひき肉カレー

24分

サブ ピーマンの和風サラダ

5分

- ！メインのカレーは少し多めにできるので、冷凍して後日パスタにかけても◎
- ！サブのピーマンはAのドレッシングに3分ほど浸しておく、苦みがマイルドになりますよ。



2日目
1004kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『野菜たっぷりひき肉カレー』

- 材料
- なす……………2本
 - 国産合挽きミンチ……………200g
 - ミックスベジタブル……………2/3袋
 - ゴールドカレー……………4片
 - ・ご飯……………茶碗2杯分
 - ・サラダ油……………大さじ3
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々
- A
- ・水……………700ml
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1

- 作り方
- ①なすは幅1cmの半月切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、①を2分炒め、一度取り出す。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままのミンチを3分炒める。凍ったままのミックスベジタブルを加えて塩・こしょうをふり、さらに2分炒める。Aを加えて②を戻し入れ、強火にし沸騰したら火をとめる。ルウを加えて溶かし、再び中火でひと煮立ちさせる。
 - ④皿に温かいご飯を盛り付け、③をかける。

『ピーマンの和風サラダ』

- 材料
- ベビーレタス……………2/3袋
 - ピーマン……………1/2袋
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1
 - ・サラダ油……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・塩……………少々

- 作り方
- ①ピーマンは幅2mmの輪切りにし、水(分量外)に2分さらして水気を切る。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切る。
 - ②器に①を盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

メイン ぶりの照り焼き

14分

サブ 厚揚げの彩りあんかけ

13分

- ！メインに添える野菜はごま油をしっかりなじませて、あまり動かさずに焼き色をつけるとgood!
- ！サブはお好みのとろみ加減を片栗粉の量で調整してください。



3日目
834kcal
(1人分)

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

『ぶりの照り焼き』

- 材料
- 天然ぶり切身……………4切
 - なす……………1本
 - ピーマン……………1/2袋
 - ・ごま油……………大さじ1+1/2
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・塩……………少々

- A
- ・砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1

- 作り方
- ①なす・ピーマンは大きめの乱切りにする。
 - ②フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、①を4分焼いて塩をふり、皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油を中火で熱し、凍ったままのぶりを並べる。ふたをして弱火で3分焼いたら裏返し、Aを加えて中火にしてさらに1分焼く。
 - ④ごま油(大さじ1/2)をまわしかけて中火のまま1分焼き、②の皿に盛り付ける。

『厚揚げの彩りあんかけ』

- 材料
- 絹厚あげ……………2個
 - ミックスベジタブル……………1/3袋
 - 国産合挽きミンチ……………50g
 - ・サラダ油……………大さじ1

- A
- ・水……………150ml
 - ・酒……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・和風だしの素……………小さじ1+1/2
 - ・みりん……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2

- 水溶き片栗粉
- ・水……………大さじ1+1/2
 - ・片栗粉……………小さじ2

- 作り方
- ①絹厚あげは1個ずつ食べやすい大きさに切る。耐熱容器に入れてラップをせずに、電子レンジ(600W)で包材通りに加熱し、器に盛り付ける。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチ、凍ったままのミックスベジタブルを3分炒める。
 - ③Aを加えてひと煮立ちさせ、火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び中火にかけ、とろみがいたら①の絹厚あげにかける。