



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	20個			全量
	国産合挽きミンチ		300g	100g	全量
	ミックスベジタブル		2/3袋	1/3袋	全量
	天然ぶり切身			6切	6切
冷蔵	きんぴらミックスの具	1袋			全量
	ちくわ	3本	1本		全量
	絹厚あげ			4個	全量
青果	ベビーレタス	1/3袋	2/3袋		全量
	なす		2本	1本	全量
	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ゴールドンカレー		6片		6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3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** お手軽なら饅頭 16分

**サブ** きんぴら 13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  
564kcal (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

## 『お手軽なら饅頭』

- 材料**
- 大阪王将 なら饅頭……………20個
  - ベビーレタス……………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2
  - 酢……………大さじ2
- 作り方**
- ①ベ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凍ったままのな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
  - ちくわ……………3本
  - 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2
  - 砂糖……………大さじ2
  - 酒……………大さじ1+1/2
  - みりん……………大さじ1+1/2
- 作り方**
- ①たかの爪は幅2mmの輪切りにする。ちくわは幅1cmの斜め切りにする。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、ちくわを入れて、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

28分

サブ ピーマンの和風サラダ

6分

- ！メインのカレーは少し多めにできるので、冷凍して後日バスタにかけても◎
- ！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

942kcal  
(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……………300g
- ミックスベジタブル……………2/3袋
- ゴールデンカレー……………6片
- ・ご飯……………茶碗3杯分
- ・サラダ油……………大さじ3
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

- A
- ・水……………1000ml
  - ・顆粒コンソメ……………大さじ2

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

- ペピーレタス……………2/3袋
- ピーマン……………1/3袋
- ちくわ……………1本

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - ・酢……………大さじ1+1/2
  - ・サラダ油……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1/2
  - ・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。ちくわは幅5mmの輪切りにする。ペピーレタスはざ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

15分

サブ 厚揚げの彩りあんかけ

16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

891kcal  
(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……………6切
- なす……………1本
- ピーマン……………2/3袋
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・ごま油……………大さじ2
- ・塩……………少々

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

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)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……………4個
- ミックスベジタブル……………1/3袋
- 国産合挽きミンチ……………100g
- ・サラダ油……………大さじ1

- A
- ・水……………200ml
  - ・酒……………大さじ2
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・みりん……………小さじ2
  - ・和風だしの素……………小さじ2
  - ・塩……………小さじ1

水溶き片栗粉

- ・水……………大さじ2
- ・片栗粉……………小さじ2+1/2

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2回に分けて包材通りに加熱し、1/3量ずつ器に盛り付ける。
- 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。