



2人分

3月2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	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	具だくさん国産豚もつ煮込み	1セット			全量
	ぶなしめじ	1袋			全量
	絹厚あげ			2個	全量
青果	オクラ	1袋			全量
	ペピーレタス		2/3袋		2/3袋
	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

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・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

具だくさん 国産豚もつ煮込み

約10分

サブ

オクラとしめじの 和えもの

9分

！サブは味付けに酢を使用してさっぱりとした仕上がり。他の野菜でもお試しください♪

1日目

337kcal
(1人分)

『具だくさん国産豚もつ煮込み』

材料

- 具だくさん国産豚もつ煮込み…1セット
- ・水……………50ml

作り方

- ①包材通りに調理する。

『オクラとしめじの和えもの』

材料

- オクラ……………1袋
- ぶなしめじ……………1袋
- A
 - ・酢……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・ごま油……………小さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1

作り方

- ①ぶなしめじは小房に分ける。オクラはがくをむく。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。オクラは粗熱がとれたら、幅5mmの輪切りにする。
- ③ボウルに②、Aを入れて和える。



オクラはへたと実の間の
のがくを一周むくと、へ
たと食べられますよ。



メイン
野菜たっぷり
ひき肉カレー

サブ
ピーマンの和風サラダ

24分

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)



メイン
ぶりの照り焼き

サブ
厚揚げの彩りあんかけ

14分

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

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
- ゴールデンカレー.....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。

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、とろみがついたら①の絹厚あげにかける。