



3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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	国産合挽きミンチ		300g	100g	全量
	天然ぶり切身			6切	6切
	ミックスベジタブル		2/3袋	1/3袋	全量
冷蔵	八宝菜	1セット			全量
	ちくわ	3本	1本		全量
	絹厚あげ			4個	全量
青果	オクラ	1袋			全量
	ベビーレタス		2/3袋		2/3袋
	なす		2本	1本	全量
	ピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ゴールデンカレー		6片		6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!



今週のレシピは  
フードスタイリスト  
かわいあすか  
河合 明歩さん



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。

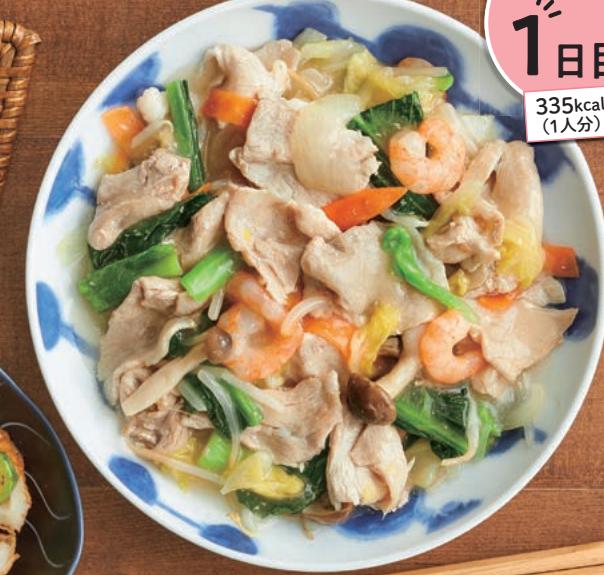
## 八宝菜

約15分

### オクラとちくわの 和えもの

10分

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



## 『八宝菜』

### 材料

- 八宝菜 1セット
- ・水 220mL
- ・サラダ油 大さじ1

### 作り方

- ①包材通りに調理する。

## 『オクラとちくわの和えもの』

### 材料

- オクラ 1袋
- ちくわ 3本
- 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オクラはがくをむく。ちくわは幅1cmの斜め切りにする。
- ②オクラをラップで包み、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。粗熱がとれたら、幅5mmの輪切りにする。
- ③ボウルに②、ちくわ、Aを入れて和える。



オクラはへたと実の間  
のがくを一周むくと、へ  
たごと食べられますよ。

# 野菜たっぷりひき肉カレー

28分

## 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分ほど浸しておくと、苦みがマイルドになります。



### 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

●ベビーレタス	2/3袋
●ピーマン	1/3袋
●ちくわ	1本
・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。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。

2日目

942kcal  
(1人分)



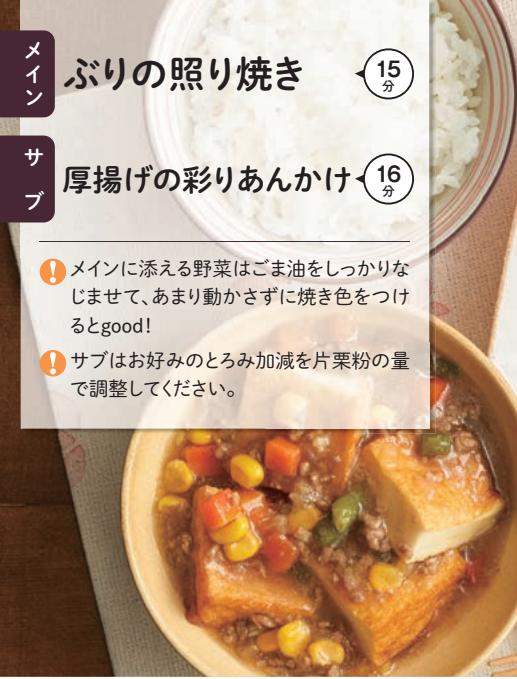
# ぶりの照り焼き

15分

## 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はじませて、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。



### 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

●天然ぶり切り身	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、とろみがついたら①の絹厚あげにかける。

3日目

891kcal  
(1人分)

