

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
	ペビーレタス		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)

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
 がわい 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。



メイン 八宝菜 約15分

サブ 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♪

1日目 335kcal (1人分)

『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。

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)

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

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。

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

- B
- ・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。