



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	北海道産つぶコーン	2/3袋	1/3袋		全量
	九州産するめいかつば抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	肩ロース煮込み焼豚	2パック			全量
	温泉たまご(だし付き)	3個			全量
	まるやかキムチ	1/3パック		2/3パック	全量
	国産鶏肉で作ったから揚げ		2袋		全量
	木綿豆腐		1個	1個	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	水菜	1/6袋	1/2袋	1/3袋	全量
	大根		1/4本	1/2本	3/4本
常温	味付韓国産のり	6枚		15枚	21枚

ご自宅で用意する調味料
 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ブラックペッパー
 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉
 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・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!

1日目
778kcal (1人分)

メイン 炙りチャーシュー丼 18分

サブ 韓国のりとコーンのかき揚げ風 15分

！サブは片面を揚げ焼きにしたあと、フライ返しを使うと返しやすいですよ。



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

『炙りチャーシュー丼』

- 材料**
- 肩ロース煮込み焼豚……………2パック
 - 水菜……………1/6袋
 - 温泉たまご(だし付き)……………3個
 - まるやかキムチ……………1/3パック
 - ご飯……………茶碗3杯分
 - サラダ油……………大さじ1+1/2
- ※温泉たまご添付のだしはサブに使用。

- 作り方**
- ①水菜は長さを3cmに切る。焼豚のたれは先に器に取り出し、焼豚は食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、焼豚を片面1分ずつ焼く。
 - ③器に温かいご飯を盛り付け、②、温泉たまご、キムチ、水菜のをせ、①のたれをまわしかける。

『韓国のりとコーンのかき揚げ風』

- 材料**
- 北海道産つぶコーン……………2/3袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - 味付韓国産のり……………6枚
 - サラダ油……………適量
- A**
- 温泉たまご添付のだし……………3袋
 - 小麦粉……………大さじ6
 - 水……………大さじ6
 - 塩……………少々

- 作り方**
- ①たまねぎは繊維に垂直に半分に切ってから、繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
 - ②ポウルに凍ったままのコーン、①を入れてかるく混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、②の半分を1/6量ずつすくって流し入れ、その上のにりをのせる。②の残りを1/6量ずつのりの上のにのせる。中火のまま片面1分ずつ揚げ焼きにする。

メイン から揚げの豆腐タルタルソースがけ 14分

サブ 大根とコーンのスープ 10分

！メインのタルタルソースは、豆腐がなめらかになればなるほどから揚げとなじみやすいです♪



2日目 501kcal (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

『から揚げの豆腐タルタルソースがけ』

- 材料
- 国産鶏肉で作ったから揚げ……2袋
 - たまねぎ……1/2個
 - 水菜……1/2袋
 - 木綿豆腐……1個
- 作り方
- ①豆腐はザルに入れて5分ほど置き、水気を切る。たまねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。水菜は長さを5cmに切って皿に盛り付ける。
 - ②ボウルに豆腐を入れ、細かくつぶす。A、たまねぎを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせて、タルタルソースを作る。
 - ③から揚げは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分加熱する。①の皿に盛り付け、②をかける。
- A
- ・酢……大さじ5+1/2
 - ・マヨネーズ……大さじ3+1/2
 - ・塩……少々

『大根とコーンのスープ』

- 材料
- 大根……1/4本
 - 北海道産つぶコーン……1/3袋
 - ・水……600ml
 - ・ブラックペッパー……少々
- 作り方
- ①大根は幅3mmのいちょう切りにする。
 - ②鍋に水、①、凍ったままのコーンを入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、Aを加えてひと煮立ちさせる。
 - ③器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。
- A
- ・しょうゆ……小さじ2
 - ・中華スープの素……小さじ2
 - ・砂糖……小さじ1
 - ・塩……少々

明日の下準備 ▶▶▶九州産するめいかつば抜きは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン いかと大根のキムチ煮込み 29分

サブ 豆腐のチョレギサラダ 13分

！メインは少し多めにできるので、次の日にだし汁を足してスープでいただくのもgood!
！サブは一味をふるとピリッと味変できます。



3日目 429kcal (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

『いかと大根のキムチ煮込み』

- 材料
- 前日解凍九州産するめいかつば抜き……2袋
 - 大根……1/2本
 - まるやかキムチ……2/3パック
 - ・水……600ml
 - ・サラダ油……大さじ1
- 作り方
- ①大根は幅1cmの半月切りにする。解凍したいかは、水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1.5cmの輪切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、キムチを1分炒め、水、大根を加える。沸騰したらAを加えてふたはせず、中火のまま5分煮込む。
 - ③いかを加えて、中火のままさらにふたはせず、5分煮込む。
- A
- ・酒……大さじ6
 - ・みりん……大さじ4
 - ・しょうゆ……大さじ2
 - ・和風だしの素……大さじ1+1/2
 - ・塩……小さじ1



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きとります。

『豆腐のチョレギサラダ』

- 材料
- 水菜……1/3袋
 - たまねぎ……1/2個
 - 木綿豆腐……1個
 - 味付韓国産のり……15枚
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。水菜は長さを5cmに切る。豆腐は水気を切って幅約1cmの角切りにする。
 - ②器に①を盛り付け、のりを食べやすい大きさに手でちぎってのせ、混ぜ合わせたAをかける。
- A
- ・しょうゆ……大さじ1+1/2
 - ・酢……大さじ1+1/2
 - ・ごま油……大さじ1+1/2
 - ・ごま……お好み