



2人分

4月1回

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	カットベーコン	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	九州産きざみ青ねぎ		1/3袋	1/6袋	1/2袋
	赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3切		全量
	エビマヨ炒め(ソース付き)			1袋	全量
	手巻きロールキャベツ			4個	全量
冷蔵	フライパンでつくる 豚の角煮風	1セット			全量
青果	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	たまねぎ	1/4個	3/4個	1/2個	1+1/2個
	ピーマン		1/2袋		1/2袋
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	そうめんふし	2/3袋	1/3袋		全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル ・ケチャップ
・サラダ油 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・酢 ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

●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 フライパンでつくる 豚の角煮風 約20分

サブ そうめんふしで サラダスパ 15分

! サブのそうめんふしは流水でぬめりをとることで、粘りが減ってつるんとした仕上がりになります♪



1日目

774kcal
(1人分)

『フライパンでつくる 豚の角煮風』

材料

- フライパンでつくる 豚の角煮風...1セット
- 卵.....2個
- 水.....100ml
- サラダ油.....大さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『そうめんふしでサラダスパ』

材料

- そうめんふし.....2/3袋
- 人参.....1/2本
- カットベーコン.....1/4袋
- たまねぎ.....1/4個
- サラダ油.....小さじ1
- 塩.....少々

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。人参は幅2mmの千切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのカットベーコンを2分炒める。
- ③鍋に湯(分量外)を沸かし、そうめんふしを中火で3分ゆでる。ざるに上げ流水でぬめりを取り、水気をしっかり切る。
- ④ボウルに①、②、③、Aを入れて和える。

- A
- マヨネーズ.....大さじ3
 - 酢.....大さじ2
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - 塩.....少々

明日の下準備 ※ 赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

蒸し赤魚の中華香味ソースがけ

20分

そうめんふしとベーコンのスープ

7分

- ！メインの赤魚は、キッチンバサミを使うと切りやすいですよ。
- ！サブのそうめんふしは伸びやすいので、作り置きする時は食べる直前に入れてください。



2日目
439kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『蒸し赤魚の中華香味ソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 赤魚切身……………3切
 - 人参……………1/2本
 - ピーマン……………1/2袋
 - たまねぎ……………3/4個
 - 九州産きざみ青ねぎ……………1/3袋
 - 酒……………大さじ3
 - ごま油……………大さじ2
 - 塩……………少々
- A
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2
 - ・中華スープの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、ピーマンは縦に幅5mmに切る。人参は幅2mmの千切りにする。
 - ②解凍した赤魚は1切ずつ半分に切って水気を拭き、酒をふりかけて5分置く。
 - ③フライパンにごま油を中火で熱し、凍ったままの青ねぎを1分炒める。Aを加えてさらに1分加熱する。
 - ④耐熱皿に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。取り出して②のをせ、塩をふりかけてラップをし、さらに2分加熱する。
 - ⑤④を皿に盛り付け、③をかける。

『そうめんふしとベーコンのスープ』

- 材料
- そうめんふし……………1/3袋
 - 小松菜……………1/2袋
 - カットベーコン……………1/4袋
 - 水……………400ml
- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①小松菜は長さを3cmに切る。
 - ②鍋に水、①、凍ったままのカットベーコンを入れて強火にかける。沸騰したら弱火にし、そうめんふしを加えて1分加熱する。
 - ③Aを加えて、中火でひと煮立ちさせる。

メイン
サブ

ロールキャベツ

26分

エビマヨ

11分

- ！メインを煮込む時は、キャベツがはがれないようにかき混ぜすぎないのがポイント！



3日目
548kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『ロールキャベツ』

- 材料
- 手巻きロールキャベツ……………4個
 - 人参……………1本
 - カットベーコン……………1/2袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - 水……………600ml
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 塩……………少々
- A
- ・ケチャップ……………大さじ5
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

- 作り方
- ①たまねぎ・人参は大きめの乱切りにする。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままのカットベーコンを1分炒める。①を加えて塩をふり、中火のまま1分炒める。
 - ③中火のまま水、凍ったままのロールキャベツを加えて沸騰したら、中弱火にしAを加え、ふたはせずに15分煮込む。

『エビマヨ』

- 材料
- エビマヨ炒め(ソース付き)……………1袋
 - 小松菜……………1/2袋
 - 九州産きざみ青ねぎ……………1/6袋
 - サラダ油……………大さじ1

- 作り方
- ①凍ったままの青ねぎは、皿に広げて常温で10分置いて解凍する。凍ったままのエビマヨ炒め添付のソースは、流水で3分解凍する。小松菜は長さを4cmに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、小松菜、凍ったままのエビマヨ炒めを3分炒める。
 - ③火をとめて解凍したエビマヨ炒め添付のソースを加え、再び弱火で1分炒め合わせる。皿に盛り付け、解凍した青ねぎをのせる。