

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	カットベーコン	1/4袋	1/4袋	1/2袋	全量
	赤魚切身 <small>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍</small>		6切		全量
	九州産きざみ青ねぎ		1/2袋	1/4袋	3/4袋
	エビマヨ炒め(ソース付き)			2袋	全量
	手巻きロールキャベツ			6個	6個
冷蔵	豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め	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

- 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 豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め 約15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
459kcal
(1人分)

『豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め』

- 材料**
- 豚肉とじゃが芋のシャキシャキ炒め…1セット
 - ・水……………大さじ1
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

- 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
- 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

- 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。

メイン

蒸し赤魚の中華香味ソースがけ

22分

サブ

そうめんふしとベーコンのスープ

7分

！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

390kcal (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 6切
 - 九州産さざみ青ねぎ 1/2袋
 - 人参 1/2本
 - たまねぎ 3/4個
 - ピーマン 1/2袋
 - 酒 大さじ5
 - ごま油 大さじ3
 - 塩 少々
- A
- ・しょうゆ 大さじ3
 - ・酢 大さじ3
 - ・酒 大さじ3
 - ・中華スープの素 小さじ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4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 600ml
- A
- ・しょうゆ 大さじ1/2
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1/2
 - ・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

ロールキャベツ

26分

サブ

エビマヨ

12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

518kcal (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 6個
 - カットベーコン 1/2袋
 - たまねぎ 1/2個
 - 人参 1本
 - 水 800ml
 - オリーブオイル 大さじ1
 - 塩 少々
- A
- ・ケチャップ 大さじ7
 - ・顆粒コンソメ 大さじ1+1/2
 - ・砂糖 大さじ1+1/2
 - ・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) 2袋
 - 九州産さざみ青ねぎ 1/4袋
 - 小松菜 1/2袋
 - サラダ油 大さじ1+1/2

- 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30秒炒め合わせる。皿に盛り付け、解凍した青ねぎをのせる。