



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。

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	たこと里芋の煮付(たれ付き)	2袋			全量
	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	シャウエッセン	1/2袋	1+1/2袋		全量
	ミックスチーズ	1/3袋	2/3袋		全量
	酢の物ベース		2袋		全量
青果	なす	2本			全量
	トマト&きゅうりセット	トマト1個	きゅうり1本	きゅうり1本 トマト1個	全量
	いんげん	1袋			全量
	ほうれん草		1袋		全量
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	キーマカレー		3袋		全量
	早ゆでサラダマカロニ		3/4袋(135g)	1/4袋(45g)	全量

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・ケチャップ
 ・サラダ油 ・マヨネーズ ・塩 ・砂糖 ・酒

- 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
430kcal
(1人分)

メイン たこなす里芋の煮物 25分

サブ ウィンナーとトマトのチーズ炒め 10分

- ！メインのなすは油で炒めることできれいな色合いに仕上がります。
- ！サブはたまねぎやピーマンを加えるのもおすすめです♪



段取りメモ
 メインの①、サブの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→メインを仕上げる

『たこなす里芋の煮物』

材料
 ●たこと里芋の煮付(たれ付き) …… 2袋
 ●なす …… 2本
 ●いんげん …… 1袋
 ・水 …… 320ml
 ・サラダ油 …… 大さじ1

- 作り方**
- 凍ったままのたこと里芋の煮付添付のたれは流水で2分解凍する。なすは縦半分に切って、皮目に斜めに浅く切り込みを入れて長さを4等分に切る。いんげんは半分に切る。
 - 鍋にサラダ油を中火で熱し、なすを2分炒める。水、凍ったままのたこと里芋、解凍した添付のたれを加えて、沸騰したらふたをして中弱火で12分煮込む。
 - いんげんを加えてふたはせずに、弱火で4分煮込む。



なすに切り込みを入れておく、味が染みておいしくなりますよ。

『ウィンナーとトマトのチーズ炒め』

材料
 ●シャウエッセン …… 1/2袋
 ●ミックスチーズ …… 1/3袋
 ●トマト …… 1個
 ・オリーブオイル …… 大さじ1
 ・塩 …… 少々
 ・こしょう …… 少々

- 作り方**
- トマトは幅1cmのくし切りにする。ウィンナーは斜めに3等分に切る。
 - フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を3分炒めて塩・こしょうをふる。
 - 弱火にしてチーズを加え、ふたをして2分加熱する。

メイン 照り焼きチキン 18分
サブ マカロニサラダ 13分

! メインの鶏肉は皮目をしっかり焼くことで香ばしさがUPLしますよ!
! サブはお好みでマヨネーズとケチャップの量を調整してもOK。



段取りメモ

サブの①、②、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

『照り焼きチキン』

材料
●前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 400g
●トマト 1個
●サラダ油 大さじ2

A
・しょうゆ 大さじ2
・酒 大さじ2
・みりん 大さじ2
・砂糖 大さじ2

作り方
① トマトは横に幅1cmの輪切りにする。
② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を片面1分ずつ焼いて皿に盛り付ける。
③ フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして並べ、ふたはせずに中火のまま3分焼く。裏返してふたをし、さらに3分焼く。
④ フライパンの余分な油を拭きとり、混ぜ合わせたAを加え、弱火で3分ほど煮からめる。食べやすい大きさに切り、②の皿に盛り付ける。

『マカロニサラダ』

材料
●早ゆでサラダマカロニ 1/4袋(45g)
●きゅうり 1本
●スナップえんどう 1/2袋
●水 小さじ1
●塩 少々

A
・マヨネーズ 大さじ1+1/2
・ケチャップ 大さじ1
・塩 少々
・こしょう 少々

作り方
① マカロニは包材通りにゆで、ざるに上げて水気をしっかり切る。きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。
② スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
③ ボウルに①、②、Aを入れて和える。

メイン キーマカレーグラタン 36分
サブ パリポリ野菜の入った酢の物ベース 8分

! メインのマカロニはオリーブオイルをかけることで、くっつきにくく食べやすくなります。
! サブはお弁当の彩りにも活躍しますよ。



段取りメモ

メインの①、②、サブの①、②で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『キーマカレーグラタン』

材料
●シャウエッセン 1+1/2袋
●ほうれん草 1袋
●ミックスチーズ 2/3袋
●早ゆでサラダマカロニ 3/4袋(135g)
●キーマカレー 3袋
●オリーブオイル 大さじ2
●こしょう 少々
●塩 少々

作り方
① マカロニは包材通りにゆでてざるに上げ、水気をしっかり切ってオリーブオイルをかける。
② ほうれん草は長さを5cmに切って、ラップをして電子レンジ(600W)で2分半加熱する。ウインナーは斜め半分に切る。
③ 耐熱容器に①を1/3量ずつ入れ、キーマカレーを1袋ずつかける。②、チーズを1/3量ずつのせる。
④ トースターで8分焼く。一度に入りきらない時は2回に分けて焼く。仕上げにこしょうをふる。

『パリポリ野菜の入った酢の物ベース』

材料
●きゅうり 1本
●スナップえんどう 1/2袋
●酢の物ベース 2袋
●水 小さじ1

A
・オリーブオイル 大さじ3
・こしょう 少々

作り方
① スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
② きゅうりは縦半分に切って幅3mmの斜め切りにする。
③ ボウルに①、②、A、酢の物ベースを入れて和える。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。