



2人分

8月2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	豚ミンチ	300g (※コープしがは280g)			全量
	淡塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	アスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
	熟成旨み牛やわらか フィンガーステーキ(ソース付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	スプラウト	1パック			全量
	とろけるスライスチーズ	4枚		3枚	全量
	胡麻風味ひじき白和えの素		1袋		全量
青果	たまねぎ	1個		1個	2個
	生姜		2片	1片	3片
	人参		3/4本	1+1/4本	2本
常温	じっくりコトコト冷製コーンポタージュ	2本			全量

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・オリーブオイル
・ケチャップ ・サラダ油 ・中濃ソース ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・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

ワンパン! ロコモコ風

16分

サブ1

スプラウトサラダ

6分

サブ2

冷製コーンスープ

2分

! メインのAの中濃ソースがない時は、代わりにケチャップ(大さじ6)、しょうゆ(大さじ1/2)、砂糖(大さじ1/2)、顆粒コンソメ(小さじ1)、こしょう(少々)にしてもOK。



1日目

927kcal
(1人分)

段取りメモ

サブ1の①、メインの①で食材の下準備→サブ1を仕上げる→メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『ワンパン!ロコモコ風』

材料

●豚ミンチ.....300g
(※コープしがは280g)
●たまねぎ.....1/2個
●とろけるスライスチーズ.....4枚
・ご飯.....茶碗2杯分
・卵.....2個

A

・ケチャップ.....大さじ4
・中濃ソース.....大さじ2
・顆粒コンソメ.....小さじ1/2
・こしょう.....少々

作り方

①たまねぎはすりおろす。
②フライパンを中火で熱し、凍ったままの豚ミンチ、①を5分炒める。Aを加えて、中火のままさらに3分炒める。
③卵を割り入れ、チーズを手でちぎって全体にのせる。ふたをして、中火のまま卵がお好みのかたさになるまで1〜2分蒸し焼きにする。
④皿に温かいご飯を盛り付け、③を1/2量ずつのせる。



豚ミンチにくぼみを作ると、卵が安定して動きにくいです。

『スプラウトサラダ』

材料

●スプラウト.....1パック
●たまねぎ.....1/2個

A

・酢.....大さじ2
・オリーブオイル.....大さじ1
・しょうゆ.....小さじ1/2
・塩.....少々

作り方

①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。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。
②①を皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

『冷製コーンスープ』

材料

●じっくりコトコト冷製コーンポタージュ...2本

作り方

①コーンポタージュを器に盛り付ける。

明日の下準備 >>> 淡塩さば切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **さらっと塩さばの味噌煮** 11分

サブ **アスパラの白和え** 4分

！メインのさばは生姜と酒で煮込むので、くさみが気にならずふっくら仕上がります。

2日目
507kcal
(1人分)

段取りメモ
サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さらっと塩さばの味噌煮』

材料

- 前日解凍 淡塩さば切身…………… 4切
- 人参…………… 3/4本
- 生姜…………… 2片

A

- ・ 水…………… 250ml
- ・ 酒…………… 100ml

B

- ・ みりん…………… 大さじ2
- ・ みそ…………… 大さじ1+1/2
- ・ 砂糖…………… 大さじ1

作り方

- ① 人参は幅8mmの半月切りにし、生姜は幅1mmのうす切りにする。解凍したさばは水気を拭く。
- ② フライパンに生姜、人参、Aを入れて中火にかけ、沸騰したらさばを加える。ふたはせずに4分煮込む。
- ③ Bを加えて中火のままさらに3分煮込む。

『アスパラの白和え』

材料

- アスパラ…………… 1/2袋
- 胡麻風味ひじき白和えの素…………… 1袋

作り方

- ① 鍋に湯(分量外)を沸かし、凍ったままのアスパラを中火で約1分半ゆでて水気を切る。
- ② ボウルに白和えの素、①を入れて和える。

明日の下準備 》》 熟成旨み牛やわらかフィンガーステーキ(ソース付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **フィンガーステーキ** 14分

サブ **キャロットジンジャーラペ** 7分

！サブは先に仕上げておくと、味なじみがよくなりますよ。

3日目
776kcal
(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

『フィンガーステーキ』

材料

- 前日解凍 熟成旨み牛やわらかフィンガーステーキ(ソース付き)…………… 2袋
- たまねぎ…………… 1個
- アスパラ…………… 1/2袋
- とうけるスライスチーズ…………… 3枚
- ・ サラダ油…………… 大さじ3

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、たまねぎを4分ほど焼く。裏返して凍ったままのアスパラを加え、さらに3分焼く。皿に盛り付け、たまねぎにチーズを1/2量ずつ手でちぎってのせる。
- ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍したステーキを3分焼く。弱火にしてステーキ添付のソースを加え、1分煮からめる。

②の皿に盛り付ける。



たまねぎを皿に盛り付けたあと早めにチーズをのせると、余熱でとろけやすいです。

『キャロットジンジャーラペ』

材料

- 人参…………… 1+1/4本
- 生姜…………… 1片
- ・ 塩…………… 小さじ1

A

- ・ 酢…………… 大さじ2
- ・ オリーブオイル…………… 大さじ1
- ・ 塩…………… 少々
- ・ こしょう…………… 少々

作り方

- ① 人参は幅2mmの千切りにして塩をふり、5分置いて水気をしぼる。生姜はすりおろす。
- ② ボウルに①、Aを入れて和える。

8月2回 2人分