3人分　8月2回

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
河合 明日香（かわい あすか）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	豚ミンチ	300g（※コープしがは280g）			全量
	氷温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		6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			3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		2袋		全量
青果	たまねぎ	1個		1個	2個
	生姜		3片	1片	4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	3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3杯分）　・卵（3個）

お忘れなく!

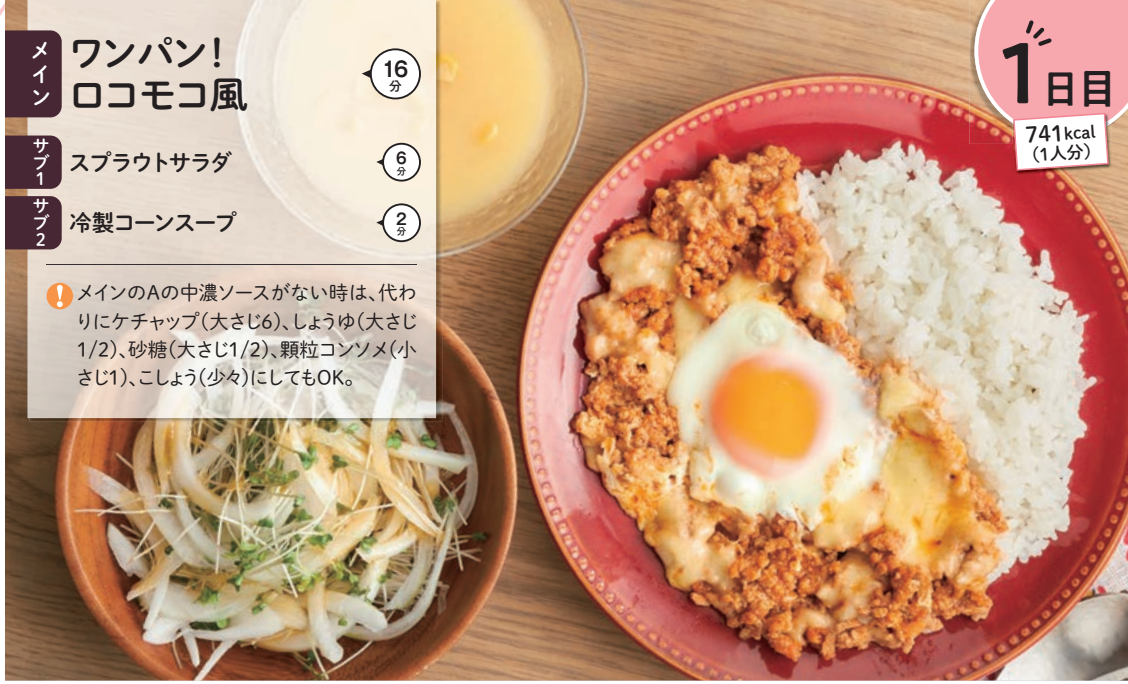
今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●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。



1日目　741kcal（1人分）

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。

段取りメモ
サブ1の❶、メインの❶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3杯分
・卵……3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
❶たまねぎはすりおろす。
❷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。
❸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。
❹皿に温かいご飯を盛り付け、③を1/3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
❶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。
❷①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…3本

作り方
❶コーンポタージュを器に盛り付ける。

明日の下準備 》》氷温甘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

583kcal（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 氷温甘塩さば切身……6切
- 人参……3/4本
- 生姜……3片

A
- 水……350mℓ
- 酒……150mℓ

B
- みりん……大さじ3
- みそ……大さじ2+1/2
- 砂糖……大さじ1+1/2

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……2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。

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

687kcal（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）…3袋
- たまねぎ……1個
- アスパラ……1/2袋
- とろけるスライスチーズ……3枚
- サラダ油……大さじ4

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枚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2）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。

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