



・ 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。

 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	えびフリッター炒め(ソース付き)	2袋			全量
	九州産するめいかつぼ抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	若どりもも肉切りみ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	種とりちぎり梅 はちみつ		1/2パック	1/2パック	全量
	絹厚揚げ			2個	全量
青果	オクラ	1/3袋		2/3袋	全量
	ピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1+1/3個		2/3個	2個
	小松菜		1/3袋	2/3袋	全量
常温	塩こうじ炒めのたれ		1袋		1袋

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ポン酢
・中華スープの素 ・塩 ・酒 ・かつお節(お好み) ・ごま(お好み)

・ご飯(茶碗3杯分)

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシビを
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に調整ください。

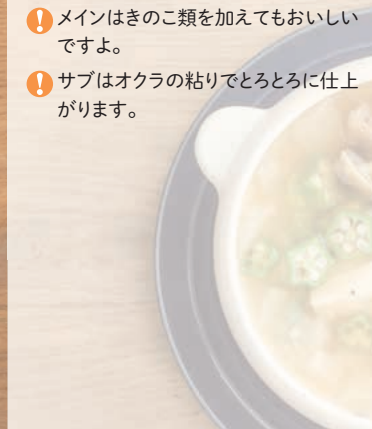
●調理時間は器具や火加減により記載と異なる場合があります。仕上がりを確認しながら、加熱時間を調整してください。

えびフリッターの油淋鶏ソース炒め 13分

野菜のとろとろスープ 11分

！メインはきのこ類を加えてもおいしいですよ。

❗ サブはオクラの粘りでとろとろに仕上がります。



段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『えびフリッターの油淋鶏ソース炒め』-

材料

- えびフリッター炒め(ソース付き) …2袋
- たまねぎ ……1個
- ピーマン ……1/2袋
- ・サラダ油 ……大さじ3

作り方

- ①たまねぎ、ピーマンは食べやすい大きさの乱切りにする。
- ②凍ったままのえびフリッター添付のソースは流水で2分解凍する。
- ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、凍ったままのえびフリッターを重ならないように並べて片面1分30秒ずつ焼く。一度取り出す。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒める。火をとめて②を加えて③を戻し入れ、弱火にかけて30秒炒め合わせる。

『野菜のとろとろスープ』-

材料

- ぶなしめじ.....1/2袋
- たまねぎ.....1/3個
- オクラ.....1/3袋
- ・塩.....少々

A

- ・水..... 600ml
- ・中華スープの素..... 大さじ1
- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
- ・こしょう..... 少々

作り方

① たまねぎは幅1cmの角切りにする。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、幅5mmの小口切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。

② 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして1分加熱する。



オクラはへたと実の間
のがくを一周むくと、へ
たごと食べられますよ。

1 日目

436kcal
(1人分)

明日の下準備 九州産するめいかつぼ抜きは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
いかとピーマンの
塩こうじ炒め 13分

サブ
梅と小松菜の
まぜご飯 7分

！メインは、いかを炒めた時に出る水気を作り方④でしっかり拭きとること
で、塩こうじ炒めのたれのおいしさが
引き立ちます。

！塩こうじ炒めのたれは、たまねぎやね
ぎ、トマトなどの野菜やお好みのお肉
と炒めてもおいしくいただけますよ。

2日目
496kcal
(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→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『いかとピーマンの塩こうじ炒め』

- 材料
- 前日解凍 九州産するめいかつば抜き…2袋
 - ピーマン…1/2袋
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - 塩こうじ炒めのたれ…1袋
 - ・サラダ油…大さじ2
 - ・ごま油…小さじ2
- A
- ・酒…小さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1/2
- 作り方
- ①ピーマンは縦半分に切り、横に幅1cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②解凍したいかは、水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1cmの輪切りにする。
 - ③大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を2分炒めて一度取り出す。
 - ④フライパンをしっかりと拭きとり、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を2分炒める。③を戻し入れ、塩こうじ炒めのたれ、混ぜ合わせたAを加えて中火のまま30秒炒め合わせる。仕上げにごま油を加え、さっと炒める。



いかの胴の内側にある
かたい部分(中骨)を抜
きとります。

『梅と小松菜のまぜご飯』

- 材料
- 種とりちぎり梅 はちみつ…1/2パック
 - 小松菜…1/3袋
 - ・ご飯…茶碗3杯分
 - ・かつお節…お好み
- 作り方
- ①小松菜は幅8mmに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気をしぼる。梅は包丁で細かくたたく。
 - ②ボウルに温かいご飯、①を入れて混ぜ合わせる。器に盛り付けてお好みでかつお節をかける。



メイン
ゆでどりとオクラの
梅ソースがけ 17分

サブ
揚げと小松菜の
ごま油炒め 10分

！メインの梅ソースは、ドレッシングとし
て野菜にかけてもおいしいですよ。

3日目
426kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ゆでどりとオクラの梅ソースがけ』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切りみ…400g
 - オクラ…2/3袋
 - 種とりちぎり梅 はちみつ…1/2パック
 - ・水…500ml+大さじ1
 - ・塩…少々
- A
- ・ポン酢…大さじ6
 - ・ごま…お好み
- 作り方
- ①オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、斜め半分に切る。耐熱容器に入れて水(大さじ1)をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。梅は包丁で細かくたたく。
 - ②ボウルに梅、Aを入れて混ぜ、梅ソースを作る。
 - ③鍋に解凍した鶏肉、水(500ml)を入れて中火にかけ、かるく煮立ってきたら弱火にし、ふたをして3分ゆでる。裏返してふたをし、弱火のままさらに3分ゆでる。火をとめて5分置く。
 - ④③、オクラを皿に盛り付け、②をかける。

『揚げと小松菜のごま油炒め』

- 材料
- 絹厚揚げ…2個
 - 小松菜…2/3袋
 - たまねぎ…2/3個
 - ・ごま油…大さじ1
- A
- ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・中華スープの素…小さじ1
 - ・こしょう…少々
- 作り方
- ①小松菜は長さを3cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げを時々裏返ししながら2分焼く。小松菜、たまねぎを加えて4分炒める。
 - ③混ぜ合わせたAを加え、中火のまま1分炒め合わせる。