》10月2回《





日分の献立

)		0000000
	品名	1日目	2日目	3日目
	パクパクさんま開き		2枚	
冷凍	鶏もも肉			1枚
	九条ねぎ	適量	適量	適量
冷蔵	ナムルセット	1セット		
7 (1) (1)	まろやかキムチ	40g		
	れんこん		1/4個	3/4個
	トマト&きゅうりセット		トマト2個、 きゅうり1本	
青果	株なめこ	1/2袋		1/2袋
	フリルレタス		1/3個	2/3個
	にんにく	お好みで	1片	
常温	スパゲッティ		160g	
TD //III	柚子こしょう			小さじ1

スマホでレシピを CHECK!



ご自宅でご用意する調味料

- ★サラダ油 ★ごま油 ★オリーブオイル
- ★酒 ★しょうゆ ★中華スープの素 ★顆粒だしの素 ★塩 ★こしょう ★小麦粉 ★ぽん酢 ★酢 ★砂糖
- ★すりごま
- ご自宅でご用意する食材
- ★ご飯(丼2杯) ★卵(2個)

料理研究家



国内、海外の食品協会や外食 チェーン、社員食堂のメニュー開 発を長年手がけ、専門学校や短 大の非常勤講師も勤めている料 理研究家。

食材が届いたその日はお総菜があると便利 野菜もたっぷり摂れてボリュームもあります



3種類のナムルと大根キムチがセットに なったお惣菜はご飯にのせるだけで、野 菜たっぷりの韓国風丼に。目玉焼きを

添えると食欲そそる仕上がりになりま

すね。九条ねぎはパラパラで使いやすく、冷

凍庫のストックにしておくと日持ちもするの

でおすすめ。食材が届く日は何かとバタバタ

するので、まな板や包丁はできるだけ使わ

ずに夕食準備ができるといいですね。





「ピビンバ」

材料(2人分)

★ご飯	丼2杯分
★ナムルセット	
★まろやかキムチ	40g
★ 卵	
★サラダ油······	少々

作山方

- フライパンにサラダ油を敷き、卵を割り入れて目玉焼きを作る。
- せる。

『ぷるんとなめこと九条ねぎのスープ』

★杉	朱なめこ	1/2袋
*7	k	300ml
*(こんにく	お好みで
*†	ι条ねぎ	適量
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1/2
	中華スープの素	小さじ1/3
A	塩	小さじ1/3
	しょうゆ	小さじ1/3
	こしょう	少々

- 株なめこは石づきを切り、小房にする。にんにくは皮をむき、おろす。
- 鍋に水を入れて沸騰したら①を入れる。Aで味を調えたら九条ねぎを入れて できあがり。

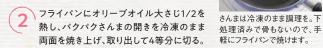


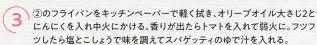
『さんまのトマトパスタ』

| 林料(2人分)

★スパゲッティ	160g
★スパゲッティのゆで汁	大さじ1
★パクパクさんまの開き	2枚
★九条ねぎ	適量
*にんにく	1片
* ├ マ ├ ·····	2個
★オリーブオイル	
★ 塩 ······	小さじ1
4-1.5	15.4

1 スパゲッティは包材通りにゆでる。にんにくはみじん切り、トマトはざく切りにする。





4 ①のスパゲッティ、②を加えて全体を合わせ、九条ねぎを入れる。仕上げに オリーブオイル大さじ1+1/2をまわし入れてできあがり。

「レンコンサラダ」

~ 1	IN CN	1/4個
*7	ナリーブオイル	小さじ2
* 2	きゅうり	······ 1本
*	フリルレタス	1/3個
	しょうゆ大さじ1	砂糖小さじ1/2
A	サラダ油…大さじ1	すりごま…小さじ1
	酢大さじ1弱	

1 れんこんは厚さ5mmの半月切りにする。フライパンにオリーブ オイルを熱し、火が通るまで焼く。

2 レタスはちぎって器に盛り付け、乱切りにしたきゅうりと①を加える。

Aを混ぜ合わせて②にまわしかける。

メインおかず (15分)

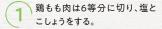


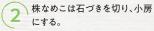
『カリカリチキンの ピリッと和風きのこソース』

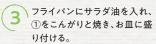
材料(2人分)

★角	ア凍 鶏もも肉 ⋯⋯⋯⋯	1枚
★杉	‡なめこ	1/2袋
*7	リルレタス	2/3個
★塩	ā	少々
*5	. しょう	少々
	トラダ油	
★ 기	<	50ml
	顆粒だしの素	小さじ1/
Α	しょうゆ	小さじ2
	_柚子こしょう	小さじ1

作山方









日目

ソースにとろみが出てきたら火 を止めるタイミングです。

4 ③のフライパンの油をキッチンペーパーで拭き、水となめこを 入れる。Aを加えて味を調え、盛り付けた③にかける。食べや すくちぎったフリルレタスを添える。

『れんこんのもちもち焼き』

**	ιんこん	3/4個
*+	ナラダ油	大さじ2
	九条ねぎ	適量
	小麦粉	大さじ1
	塩	少々
* (ぽん酢	お好みで

れんこんはおろして、軽く水を切りボウルに入れる。

Aを加えて混ぜ合わせ、4等分の小判型に	する。
---------------------	-----

3 フライパンにサラダ油を敷いて②を弱火で焼き上げる。お好 みでぼん酢をつけてどうぞ。