

3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目
冷凍	パクパクさんま開き		2枚	
	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		
	まろやかキムチ	40g		
青果	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	
	株なめこ	1/2袋		1/2袋
	フリルレタス		1/3個	2/3個
常温	にんにく	お好みで	1片	
	スパゲッティ		160g	
	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 ★ぼん酢 ★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)

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。九条ねぎはバラバラで使いやすく、冷
凍庫のストックにしておく日持ちもするの
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。



メインおかず

5分

ピビンバ

サブおかず

6分

ぷるんとなめこと
九条ねぎのスープ

436
kcal
(1人分)

Cooking Point!
忙しい日のお助けメニューは
のせるだけ

『ピビンバ』

材料(2人分)

★ご飯……………丼2杯分
★ナムルセット……………1セット
★まろやかキムチ……………40g
★卵……………2個
★サラダ油……………少々

作り方

- 1 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。
- 2 丼にご飯をよそい、ナムルセットを盛り付け、まろやかキムチと目玉焼きをのせる。

『ぷるんとなめこと九条ねぎのスープ』

★株なめこ……………1/2袋
★水……………300ml
★にんにく……………お好みで
★九条ねぎ……………適量
A 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
塩……………小さじ1/3
しょうゆ……………小さじ1/3
こしょう……………少々

- 1 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。
- 2 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。

今週の
レシピは

料理研究家
福田 芳子さん



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。

1日目

メインおかず

18分

さんまの
トマトパスタ

サブおかず

4分

レンコンサラダ

830
kcal
(1人分)Cooking Point!
パスタのゆで汁は
調理に使うので
捨てないでね

『さんまのトマトパスタ』

材料(2人分)

- ★スパゲッティ……………160g
- ★スパゲッティのゆで汁……………大さじ1
- ★バクバクさんまの開き……………2枚
- ★九条ねぎ……………適量
- ★にんにく……………1片
- ★トマト……………2個
- ★オリーブオイル……………大さじ4
- ★塩……………小さじ1
- ★こしょう……………少々

作り方

- 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。
- 2 フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を熱し、バクバクさんまの開きを冷凍のまま両面を焼き上げ、取り出して4等分に切る。
- 3 ②のフライパンをキッチンペーパーで軽く拭き、オリーブオイル大さじ2とにんにくを入れ中火にかける。香りが出たらトマトを入れて弱火に。フツツしたら塩とこしょうで味を調えてスパゲッティのゆで汁を入れる。
- 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。



さんまは冷凍のまま調理を。下処理済みで骨もないので、手軽にフライパンで焼けます。

『レンコンサラダ』

- ★れんこん……………1/4個
- ★オリーブオイル……………小さじ2
- ★きゅうり……………1本
- ★フリルレタス……………1/3個

- A しょうゆ…大さじ1 砂糖……………小さじ1/2
 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。
- 3 Aを混ぜ合わせて②にまわしかける。

明日の下準備 ➡ 鶏もも肉は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ！

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

サブおかず

7分

れんこんの
もちもち焼き562
kcal
(1人分)Cooking Point!
鶏肉は中火で
ふたをして皮目
から焼いて『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)

- ★解凍 鶏もも肉……………1枚
- ★株なめこ……………1/2袋
- ★フリルレタス……………2/3個
- ★塩……………少々
- ★こしょう……………少々
- ★サラダ油……………大さじ1
- ★水……………50ml
- A 顆粒だしの素……………小さじ1/5
- しょうゆ……………小さじ2
- 柚子こしょう……………小さじ1

作り方

- 1 鶏もも肉は6等分に切り、塩とこしょうをする。
- 2 株なめこは石づきを切り、小房にする。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、①をこんがり焼き、お皿に盛り付ける。
- 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。



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。

『れんこんのもちもち焼き』

- ★れんこん……………3/4個
- ★サラダ油……………大さじ2
- A 九条ねぎ……………適量
- 小麦粉……………大さじ1
- 塩……………少々
- ★ぼん酢……………お好みで

- 1 れんこんはおろして、軽く水を切りボウルに入れる。
- 2 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。