

8月1日  
3人分

# 3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	若鶏モモ肉			700g	全量
	ひとくち辛子明太子		1/2パック	1/2パック	全量
	シーフードミックス		1袋		全量
	お肉がおいしい水餃子(スープ付)	1袋			全量
冷蔵	ひとくちモツツアレ			1袋	全量
	ちくわ	2本	2本		全量
	たまごポテトサラダ	1パック			全量
青果	ほぐしめじ	1袋		1袋	全量
	長いも		1/2	1/2	全量
	人参	1/2本	1/2本	1本	2本
	キャベツ	1/2玉	1/4玉		3/4玉
常温	チンゲン菜	1本		1本	2本
	ひじきドライパック	1パック	2パック		全量

今回のレシピについて感想をお願いします



スマホでレシピをCHECK!



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。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさぬ本格派。

彩りよし、食味よし、使い勝手よし！  
さりげない彩りで名脇役

煮ても、炒めても、茎の部分のシャキッとした食感が心地よいチンゲン菜。クセのない味わいは和洋中間わずに使えて、ひと皿にサツと彩りを添えてくれるので、冷蔵庫のストック野菜におすすめです。



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。

1日目 547kcal(1人分)

メイン  
水餃子の入ったサンラータン風スープ

サブ  
●キャベツの中華風ごま和え  
●ひじき入りポテトサラダ

20分  
13分  
2分

『ひじき入りポテトサラダ』  
材料(3人分)  
●ひじきドライパック……………1パック  
●たまごポテトサラダ……………1パック  
●ごま油……………小さじ2  
材料を全て混ぜ合わせたらできあがり。



## 『水餃子の入ったサンラータン風スープ』

材料(3人分)  
●お肉がおいしい水餃子(スープ付)……………1袋  
●人参……………1/2本  
●チンゲン菜……………1本  
●ほぐしめじ……………1袋  
●水……………1000~1200ml  
●たかの爪……………1本  
●ごま油……………大さじ2  
A ● 酢……………大さじ2  
● しょうゆ……………小さじ2

作り方  
① 人参は短冊切りに、チンゲン菜は根元を落として長さ5cmに切る。  
② 鍋にごま油、輪切りにしたたかの爪を入れて中火で熱し、油が温まったら水、水餃子の添付スープ2袋を入れ、加熱する。  
③ 沸いてきたら凍ったままの水餃子、①、しめじを入れ、ひと煮立ちさせたら弱火にし餃子が浮き上がってからさらに4~5分煮込む。火を止めて仕上げにAを加える。



## 『キャベツの中華風ごま和え』

材料(3人分)  
●キャベツ……………1/2玉  
●ちくわ……………2本  
A ● しょうゆ……………大さじ1/2  
● 中華スープの素……………小さじ1/2  
● 塩……………小さじ1/3  
● ごま油……………大さじ1  
● ごま……………大さじ1+1/2

作り方  
① キャベツはざく切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分半加熱する。粗熱がとれたら水気を絞る。  
② 斜めうす切りにしたちくわとAと①を全て混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》シーフードミックスとひとくち辛子明太子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！

# 2日目

461kcal(1人分)

## ふわふわ海鮮お好み焼き

25分

## サブ ひじき明太炒め

9分



**Cooking Point!**

キャベツは  
ザクザク切って  
ふくら仕上げ

### 『ふわふわ海鮮お好み焼き』

材料(3人分)

- キャベツ.....1/4玉
- 解凍** シーフードミックス.....1袋
- 長いも.....1/2
- マヨネーズ.....お好み
- サラダ油.....適量
- A
  - 小麦粉.....90g
  - 卵※.....1個
  - 水.....90ml
  - 和風だしの素.....大さじ1/2
- B
  - ケチャップ.....大さじ3
  - ウスターソース.....大さじ3
  - しょうゆ.....大さじ1/2
  - 砂糖.....大さじ1/2

作り方

- ①キャベツは粗く刻み、長いもは皮をむいてすりおろす。解凍したシーフードミックスは水気をふきとる。
- ②ボウルに①、Aを入れてよく混ぜ、サラダ油を熱したフライパンに1/3量を広げ、両面色よく焼き上げる。1枚ずつ、合計3枚焼き上げて皿に盛り付ける。
- ③Bを混ぜて②にかけ、お好みでマヨネーズをかけていただく。



空気を入れるように混ぜるとさらにふんわり感が増します。

### 『ひじき明太炒め』

材料(3人分)

- ひじきドライパック.....2パック
- 解凍** ひとくち辛子明太子.....1/2パック
- ちくわ.....2本
- 人参.....1/2本
- サラダ油.....適量

作り方

- ①人参は細切りに、ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ②サラダ油を熱したフライパンで人参を炒め、しんなりしたらひじき、ちくわ、解凍した明太子、Aを加え、炒め合わせる。

- A
  - しょうゆ.....大さじ1/2
  - みりん.....大さじ1/2

明日の下準備 若鶏モモ肉とひとくち辛子明太子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！

# 3日目

765kcal(1人分)

## メイン とろ〜り明太鶏ロール

26分

## サブ 人参のデリラペ

17分



**Cooking Point!**

できたては  
チーズが  
とろ〜り

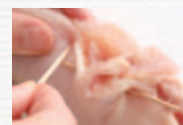
### 『とろ〜り明太鶏ロール』

材料(3人分)

- 解凍** 若鶏モモ肉.....700g
- 解凍** ひとくち辛子明太子.....1/2パック
- ひとくちモツァレラ.....1袋
- チンゲン菜.....1本
- ほぐしめじ.....1袋
- サラダ油.....適量
- 小麦粉.....適量
- A
  - 酒.....大さじ1
  - 水.....大さじ2
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々
- B
  - しょうゆ.....大さじ1
  - みりん.....大さじ2

作り方

- ①チンゲン菜は根元を落として1枚ずつはがす。
- ②解凍した鶏肉は1枚を厚さが均一になるように皮を下にして切り広げ、解凍した明太子、モツァレラを中央1列にのせて巻く。巻き終わりはつまようじでとめ、小麦粉を全体にまぶす。残りも同様に作る。
- ③サラダ油を熱したフライパンに鶏肉の巻き終わりを下にして焼き始める。全体にこんがり焼き色が付いたら、①、しめじ、Aを入れてふたをし、弱火で8分蒸し焼きにする。
- ④蒸し上がったたらチンゲン菜、しめじを取り出してBを加え、強火で煮絡める。つまようじを外して食べやすい大きさに切ったらできあがり。



つまようじは縫うようにして3〜4本でとめていきます。



焼く時は、つまようじを付けたまま、つまようじを刺した側を下にしてフライパンにのせます。

### 『人参のデリラペ』

材料(3人分)

- 人参.....1本
- 長いも.....1/2
- 塩.....小さじ1/2

- A
  - 砂糖.....小さじ2
  - 酢.....大さじ3
  - オリーブオイル.....大さじ2
  - 塩.....少々
  - ブラックペッパー.....少々

作り方

- ①長いも、人参は細切りにして塩をもみ込み10分置く。
- ②水気を絞ってAを混ぜ込み器に盛り付ける。