

11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	若鶏ムネ肉		2枚	1枚	全量
	冷凍あさり			2袋	全量
	お肉がおいしい水餃子(スープ付)	1袋			全量
	十勝のいんげん	45g		75g	120g
冷蔵	紅しょうが	30g			30g
青果	パプリカ		1個	1個	全量
	人参	1/2本	1/2本		1本
	じゃがいも		3個	2個	5個
	白ねぎ※	2/3		1/3	全量
	グランドリーフ		1袋		全量
常温	焼のり(卓上タイプ)	20枚	16枚		36枚
	これ1本 唐揚げとチャーハン定食	60ml	50ml		110ml
	スパゲッティ			270g	270g

※白ねぎの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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!



**ご自宅で用意する調味料**  
 ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒  
 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・ブラックペッパー  
 ・片栗粉 ・顆粒コンソメ ・たかの爪 ・ごま

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・卵(3個)

今週のレシピは フードスタイリスト 高明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデュースに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

## 名前の通り、これ1本で中華の味付け

にんにくや生姜、ブラックペッパーで香をきかせ、中華風味に料理を仕上げる調味料です。唐揚げやチャーハンだけでなく、スープの味付けや豚の天ぷら、野菜炒めにもおすすめ。なかなか家庭では難しい中華を手軽に楽しんでほしいです。



ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみよう。

1日目 950kcal(1人分) **メイン** 食欲そそる香味五目炒飯 14分 **サブ** 水餃子と海苔のチャイナスープ 12分



**Cooking Point!**  
 スープは多めにできるので炒飯にかけて味を変えてみて

### 『食欲そそる香味五目炒飯』

- 材料(3人分)**
- これ1本 唐揚げとチャーハン定食 60ml
  - 人参 1/2本
  - 白ねぎ 1/3
  - 十勝のいんげん 45g
  - 紅しょうが 30g
  - ご飯 茶碗3杯分
  - 卵 3個
  - サラダ油 大さじ3

**作り方**

- 1 人参、白ねぎは粗めのみじん切り、いんげんは凍ったまま5mm幅に切る。卵は割って溶きほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を熱し、人参、白ねぎ、いんげんを入れて炒め、火が通ったら取り出す。
- 3 ②のフライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を加えて熱し、溶き卵を入れて半熟状になったら、ご飯、唐揚げとチャーハン定食を加えて炒め合わせる。②と紅しょうがを入れて均一に混ぜたらできあがり。



卵が半熟のときにご飯を合わせると、パラッとふんわり仕上がります。

### 『水餃子と海苔のチャイナスープ』

- 材料(3人分)**
- お肉がおいしい水餃子 1袋
  - 添付のスープ 2袋
  - 焼のり(卓上タイプ) 20枚
  - 白ねぎ 1/3
  - 水 1200ml
  - ごま 適量
  - ごま油 適量

**水溶き片栗粉**

- 水 大さじ6
- 片栗粉 大さじ3

**作り方**

- 1 白ねぎは斜めうす切りにする。焼のりはひと口大にちぎる。
- 2 鍋に水、水餃子の添付スープ2袋、白ねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままの水餃子を入れ、包材通り煮込む。
- 3 一度火を止め、焼のり、水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再び火にかける。とろみがついたら器に盛って仕上げにごま、ごま油をかける。

明日の下準備 若鶏ムネ肉2枚は前日に冷蔵庫に移しておくとか解凍する手間なく調理にかかれますよ!

# 2日目

609kcal(1人分)

## 鶏ムネ肉のしっとり磯辺揚げ

21分

## じゃがいものペッパーきんぴら

12分



**Cooking Point!**

もみ込み後  
サブおかずの  
調理を

※パプリカは赤または黄色のどちらかのお届けとなります。

### 『鶏ムネ肉のしっとり磯辺揚げ』

材料(3人分)

- 前日解凍 若鶏ムネ肉 ..... 2枚
- 焼のり(卓上タイプ) ..... 16枚
- これ1本 唐揚げとチャーハン定食 ..... 50ml
- グランドリーフ ..... 1袋
- 片栗粉 ..... 適量
- サラダ油 ..... 大さじ4+1/2

作り方

- ① 解凍した鶏肉は皮をとり除き、フォークで数カ所穴をあける。長さを半分に切ってから1~1.5cm幅に切る。
- ② ポリ袋に①と唐揚げとチャーハン定食を入れてもみ込み、5分置く。もみ込んだ鶏肉1切に対して、焼のりを1枚巻き、片栗粉を全体にまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を入れて転がしながら焼き色がつくまでこんがりと揚げ焼きにする。
- ④ お皿に③を並べ、水洗いして水気を拭いたランドリーフを添える。



鶏肉の皮は手でつかんで引く張ると簡単にめくれます。

### 『じゃがいものペッパーきんぴら』

材料(3人分)

- パプリカ ..... 1個
- じゃがいも ..... 3個
- 人参 ..... 1/2本
- たかの爪 ..... 1本
- ごま油 ..... 大さじ1+1/2
- ブラックペッパー ..... 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにし、さっと水にさらして水気を切る。パプリカはへたと種をとり除き細切りに、人参は皮をむいて千切りにする。たかの爪は種をとって小口切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して人参、じゃがいもを炒め、しんなりしたらパプリカ、たかの爪、Aを加え、最後にブラックペッパーをたっぷりふって炒め合わせる。

- A
- みりん ..... 大さじ1+1/2
  - 塩 ..... 小さじ2/3

明日の下準備 若鶏ムネ肉1枚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

712kcal(1人分)

## ボンゴレベジパスタ

23分

## さっぱりチキンマリネ

18分



**Cooking Point!**

にんにくを  
加えるのも  
おすすめ♪

**Cooking Point!**

サブおかずを  
作ってから  
パスタの  
調理を

※パプリカは赤または黄色のどちらかのお届けとなります。

### 『ボンゴレベジパスタ』

材料(3人分)

- 冷凍あさり ..... 2袋
- パプリカ ..... 1個
- スパゲッティ ..... 270g
- じゃがいも ..... 2個
- オリーブオイル ..... 大さじ1+1/2
- 酒 ..... 大さじ3
- 塩 ..... 適量
- ブラックペッパー ..... 適量
- たかの爪 ..... 1本

作り方

- ① あしりは流水で軽く洗い水気を拭く。パプリカはへたと種をとり除き細切りにする。じゃがいもは皮をむいてうすくいちょう切りにし、耐熱皿に入れて電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ② たかの爪は種をとって半分に切る。
- ③ スパゲッティは包材通りゆでる。ゆで汁は、大さじ3をとって残しておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れ炒める。酒を加えてふたをして、強火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ あしりの口が開いたら、たかの爪、③を入れて炒め、塩、ブラックペッパーで味を調える。



あしりの口が開いたら火が通った合図です。

### 『さっぱりチキンマリネ』

材料(3人分)

- 前日解凍 若鶏ムネ肉 ..... 1枚
- 白ねぎ ..... 1/3
- 十勝のいんげん ..... 75g
- オリーブオイル ..... 大さじ2
- 酢 ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 片栗粉 ..... 小さじ2
- 顆粒コンソメ ..... 小さじ1/2
- 塩 ..... 適量
- ブラックペッパー ..... 適量

作り方

- ① 解凍した鶏肉は皮をとり除き、フォークで数カ所穴をあけ、1cm幅のそぎ切りにし、さらに縦半分に切る。白ねぎは斜めうす切り、いんげんは凍ったまま3等分の斜め切りにする。
- ② 耐熱皿に鶏肉、Aを入れてもみ込み、5分置いたらふんわりラップをして電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③ ②から鶏肉を取り出して白ねぎといんげんを加える。全体をしっかり混ぜ合わせ、さらに3分加熱。鶏肉を戻して混ぜ合わせ、粗熱がとれたらできあがり。