

1月1回
2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	国産鶏の油淋鶏(たれ付き)			1袋	全量
	骨とり赤魚切身	1袋			全量
	えびたっぶりシーフードミックス		1袋		全量
	北海道のむき枝豆	1/4袋	1/4袋		1/2袋
冷蔵	にらタレ	適量		小さじ2	小さじ2+適量
	豚汁の具(水煮)			1袋	全量
	ブロッコリーの新芽入カットサラダ	1袋			全量
	豆苗		1/2パック	1/2パック	全量
青果	トマト		1/2パック	1/2パック	全量
	赤たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	ブロッコリー	2/3株	1/3株		全量
常温	バーモントカレー中辛		2片		2片

今回のレシピを評価してね！

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
・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・小麦粉 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ごま
ご自宅で用意する食材
・ご飯(茶碗2杯分)

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ない本格派。

年明けに食べたくなる中華は
たれ付きでパパッと作れるのがいいね

鶏肉に衣をつけてあるのでカリッとした食感に仕上がリ、ごま油の香る甘酢にじゅわっとからみます。甘めの味付けで子どもにも食べやすく、箸が止まらない味わいです。年末年始の和食にちょっと飽きたころ、簡単にできる中華のひと皿としておすすめですよ。

1日目

322kcal(1人分)

メイン

カリッと赤魚
香味タレかけ

13分

サブ

コリッと食感のよい
グリーンサラダ

10分

※解凍時間を除く

Cooking Point!

赤たまねぎは味なじみがよくなるのでサッとゆでて

Let's start

赤魚の解凍中にサブから調理して

『カリッと赤魚香味タレかけ』

材料(2人分)

●骨とり赤魚切身.....1袋
●ブロッコリーの新芽入カットサラダ.....1袋
●にらタレ.....適量
・サラダ油.....大さじ1
・小麦粉.....適量
・塩.....少々
・こしょう.....少々

作り方

①赤魚は袋のまま流水で10分解凍する。
②①に塩、こしょうで下味をつけて5分置き、水気を拭く。小麦粉をうすくまぶす。
③フライパンにサラダ油を熱して②を中火で2分焼く。裏返してさらに2分焼く。カットサラダを皿に上げ、その上に赤魚を盛り付ける。にらタレをかけていただく。

『コリッと食感のよいグリーンサラダ』

材料(2人分)

●ブロッコリー.....2/3株
●赤たまねぎ.....1/2個
●北海道のむき枝豆.....1/4袋
・塩.....適量

作り方

①赤たまねぎは繊維に垂直にうす切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
②塩を加えたお湯にブロッコリー、凍ったままのむき枝豆を入れ、3分ゆでる。火をとめて赤たまねぎを加えたらすぐにざるに上げる。
③②にAを混ぜ合わせたらできあがり。

A

・しょうゆ.....大さじ1
・ごま.....大さじ1
・砂糖.....小さじ1
・和風だしの素.....小さじ1/2

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。

2日目

595kcal(1人分)

メイン えびたっぷり
カラフルカレー

26分

※解凍時間を除く

サブ 彩りきれいな
レッドピクルス

11分



『えびたっぷりカラフルカレー』

材料(2人分)

- えびたっぷりシーフードミックス……………1袋
- バーモントカレー中辛……………2片
- ブロッコリー……………1/3株
- 北海道のむき枝豆……………1/4袋
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・水……………400ml
- ・酒……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1/2
- ・ブラックペッパー……………お好み

作り方

- ①シーフードミックスは包材通りにため水解凍し、水気を拭く。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して①、酒を入れて炒める。色が変わってきたら水を加え、ふたをして弱火で10分煮込む。
- ④一度火をとめカレールウを入れて溶かす。②、凍ったままのむき枝豆を入れて再び弱火で時々かき混ぜながら10分煮込む。温かいご飯にかけ、お好みでブラックペッパーをふる。

『彩りきれいなレッドピクルス』

材料(2人分)

- トマト……………1/2パック
- 赤たまねぎ……………1個
- 豆苗……………1/2パック
- A
 - ・酢……………大さじ2
 - ・オリーブオイル……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・ブラックペッパー……………適量

作り方

- ①赤たまねぎは2cm角に切って耐熱容器に入れ、ラップをする。電子レンジ(600w)で2分加熱したあと、水にさらして水気を切る。
- ②トマトは半分に切り、豆苗は根元を落として水洗いし、ざく切りにして皿に盛っておく。
- ③①、トマト、Aを和えて豆苗の上に盛り付ける。

明日の下準備 国産鶏の油淋鶏(たれ付き)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

461kcal(1人分)

メイン 味付けおまかせ
お手軽油淋鶏

18分

サブ にらタレが決め手の
マーラースープ

14分



『味付けおまかせお手軽油淋鶏』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産鶏の油淋鶏(たれ付き)……………1袋
- トマト……………1/2パック
- 豆苗……………1/2パック
- 赤たまねぎ……………1/2個
- ・サラダ油……………適量
- ・ごま……………適量

作り方

- ①赤たまねぎは繊維に沿ってスライスし、10分水にさらしたら取り出して、水気を切る。豆苗は根元を落として水洗いし、ざく切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱して、解凍した油淋鶏を包材通りに焼く。火をとめて余分な油を拭きとり、添付のたれをからめたら器に盛り付ける。①とトマトを添え、ごまをかける。

『にらタレが決め手のマーラースープ』

材料(2人分)

- 豚汁の具(水煮)……………1袋
- にらタレ……………小さじ2
- ・ごま油……………小さじ1
- A
 - ・水……………400ml
 - ・中華スープの素……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ1/2
 - ・塩……………適量
 - ・こしょう……………適量

作り方

- ①豚汁の具はよく水洗いしてざるに上げる。
- ②鍋にAを入れて沸騰したら、①を入れ、弱火で10分煮る。最後に、にらタレ、ごま油を加えたらできあがり。

1月1回 | 2人分