

3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	赤鷄手羽元開き		1/3袋	1/3袋	2/3袋
	ほたて炊き込みご飯の素	1袋			全量
	陳建一 麻婆豆腐の素		1パック		全量
	七菜きんちゃく	1袋			全量
冷蔵	絹ごし豆腐		2個	2個	全量
	ゆず大根	適量			適量
	たけのこ水煮			1パック	全量
	しいたけ	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
青果	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	チンゲン菜	1/2袋	1/2袋		全量
	生姜		2片	1片	3片
	人参	1本	1/3本	2/3本	2本
常温	海藻サラダ			1袋	1袋

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・酢
 ・ごま ・たかの爪 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・米3合

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。

8種の具材をぎゅっとつめて
 彩り豊かで食感もたのしいです!

きんちゃくからあふれそうなくらい、食感のよい根菜などがたっぷり。どこから食べてもコリコリして、味染みもばっちりです。煮物はもちろん、お鍋に入れるのもおすすめです。



炊き込みご飯は…
 多めにできるので
 次の日のお弁当に
 おすすめ♪



1日目 814kcal(1人分) **ほたてと彩り野菜の炊き込みご飯** 13分 ※解凍時間・炊飯時間を除く

サブ **きんちゃくと野菜のあっさり煮** 19分

『ほたてと彩り野菜の炊き込みご飯』

- 材料(2人分)
 ●ほたて炊き込みご飯の素……………1袋
 ●青ねぎ……………1/3袋
 ●人参……………1/3本
 ●しいたけ……………1/3パック
 ●ゆず大根……………適量
 ・米……………3合
- 作り方
 ①炊き込みご飯の素は袋のまま流水で7分解凍しておく。
 ②米は洗ってざるに上げる。
 ③人参は皮をむいて細切りにし、しいたけは石づきを落としてうす切りにする。青ねぎは小口切りにする。
 ④炊飯器に②を入れ、水(分量外)を3合の目盛りに合わせる。①、人参、しいたけを入れて軽くかき混ぜてから炊飯する。炊き上がったら器に盛り青ねぎを散らす。ゆず大根を添えて、一緒に召しあがれ。

『きんちゃくと野菜のあっさり煮』

- 材料(2人分)
 ●七菜きんちゃく……………1袋
 ●チンゲン菜……………1/2袋
 ●人参……………2/3本
- A
 ・水……………600ml
 ・しょうゆ……………大さじ2
 ・みりん……………大さじ2
 ・砂糖……………大さじ1
 ・酒……………大さじ1
 ・和風だしの素……………大さじ1/2
 ・塩……………少々
- 作り方
 ①チンゲン菜は根元を落として水洗いし、葉を1枚ずつはがす。人参は皮をむいて幅1cmの輪切りにする。
 ②鍋にAを入れて沸騰させ、凍ったままのきんちゃく、人参を入れる。再び沸騰したら、弱火で13分煮る。
 ③チンゲン菜を加えてさらにひと煮立ちさせてできあがり。

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。

明日の下準備 ≫ 赤鷄手羽元開き1/3袋は前日に冷蔵庫に移しておくと同様に解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

636kcal(1人分)

メイン おうちで本格! 麻婆豆腐

10分

※解凍時間を除く

サブ 鶏手羽のうまみ塩スープ

19分



ちょっとひと手間

豆腐は先にゆでることで煮崩れしにくく、味が染みやすくなりますよ

Cooking Point!

麻婆豆腐の素を解凍している間にスープの食材を準備して

『おうちで本格!麻婆豆腐』

材料(2人分)

- 陳建一 麻婆豆腐の素……………1パック
- 絹ごし豆腐……………2個
- チンゲン菜……………1/2袋
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・一味……………お好み

作り方

- ①麻婆豆腐の素は袋のまま流水で10分解凍しておく。
- ②豆腐は1.5cm角に切って、3分ゆでる。チンゲン菜は根元を落として水洗いし、幅3~4cmに切る。
- ③フライパンにサラダ油、解凍した麻婆豆腐の素を入れ、火にかける。中火で炒めて全体が煮立ったら②を加え、さらに1分半炒める。皿に盛り付けてお好みで一味をかける。

『鶏手羽のうまみ塩スープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 赤鶏手羽元開き……………1/3袋
- 青ねぎ……………1/3袋
- 生姜……………2片
- 人参……………1/3本
- しいたけ……………1/3パック
- ・ごま油……………小さじ1
- A
 - ・水……………400ml
 - ・酒……………大さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①生姜は皮をむいて千切りに、しいたけは石づきを落としてうす切りにする。人参は皮をむいて細切りにする。青ねぎは細い斜め切りにして水にさらす。
- ②鍋にごま油を熱して解凍した手羽元を中火で両面焼き、A、人参、生姜を入れる。
- ③沸騰したらしいたけを加えて弱火にする。アクをとりながら5分煮込む。器に盛り、仕上げに青ねぎをトッピングする。

明日の下準備 赤鶏手羽元開き1/3袋は前日に冷蔵庫に移しておくと同解凍する手間なく調理にかかれますよ!

3日目

546kcal(1人分)

メイン たけのこと鶏手羽のピリ辛炒め

21分

サブ ごまドレでさっぱり海藻サラダ

14分



Cooking Point!

海藻サラダを水で戻している間にメインの食材を準備して

ちょっとひと手間

たけのこは、切ったあとにお湯で2~3分湯通しすると酸味が抜けてさらにおいしい!

『たけのこと鶏手羽のピリ辛炒め』

材料(2人分)

- 前日解凍 赤鶏手羽元開き……………1/3袋
- たけのこ水煮……………1パック
- 人参……………2/3本
- 青ねぎ……………1/3袋
- しいたけ……………1/3パック
- 生姜……………1片
- ・ごま油……………小さじ1
- ・たかの爪……………1本
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ2

作り方

- ①解凍した手羽元は塩・こしょうを全体にふり下味をつける。
- ②しいたけは石づきを落として半分に切る。生姜は皮つきのままうす半月切りにする。青ねぎは長さ5cmの斜め切りに、たけのこ、人参は乱切りにする。たかの爪は種をとって輪切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して①を皮目を下にして焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して、生姜、人参を加えてふたをし、弱火で5分蒸し焼きにする。
- ④③のフライパンにたけのこ、しいたけを加えて中火で炒め、全体に油が回ったらA、たかの爪を入れて強火で煮立たせる。汁気が少なくなってきたら青ねぎを加えてさっと炒め合わせる。



大きめに切ると食べごたえが増しますよ。

『ごまドレでさっぱり海藻サラダ』

材料(2人分)

- 海藻サラダ……………1袋
- 絹ごし豆腐……………2個

- A
 - ・酢……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ2
 - ・ごま……………適量

作り方

- ①海藻サラダは包材通りに水で戻し、水気をよく切る。
- ②豆腐はスプーンで大きくすくって器に盛り付けておく。
- ③②に①を盛り付け、Aをかけていただく。

3月1回 | 2人分