

3月3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	若鶏のねぎ塩焼き			2袋	全量
	炭火焼かつおのたたき(たれ付き)	3パック			3パック
	大阪王将 炒めチャーハン	2袋			全量
	レンジでプリプリした海老カツ		9個		9個
冷蔵	燻製ベーコンブロック	1/3パック	2/3パック		全量
青果	春キャベツ		1/3玉	1/3玉	2/3玉
	新たまねぎ	1/2個	2個	1/2個	3個
	きゅうり	2本		3本	全量
	スナップえんどう	1/2袋		1/2袋	全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
	ベビーリーフ	1/2袋	1/2袋		全量
常温	パラパラおかずラー油	大さじ1+1/2		大さじ1+1/2	大さじ3

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 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー
 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
 ・卵(お好み)

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。

ふわっとやわらかな春キャベツを軽く煮込んで シンプルな味付けで野菜の旬を楽しんで

だんだん食材も春らしくなってきましたね。
 今回は春キャベツや新たまねぎにベーコンのうまみを染み込ませたスープにしました。
 野菜の甘みとベーコンの塩気が相まって、やさしい口あたりの味付けになりましたよ。



1日目 622kcal(1人分)

メイン かつおのたたきにたっぷりピリ辛ラー油 19分 ※解凍時間を除く

サブ 貝だくさんお手軽チャーハン 17分

『かつおのたたきにたっぷりピリ辛ラー油』

材料(3人分)
 ●炭火焼かつおのたたき(たれ付き)……3パック
 ●パラパラおかずラー油……………大さじ1+1/2
 ●新たまねぎ……………1/2個
 ●ベビーリーフ……………1/2袋
 ●きゅうり……………2本

作り方
 ①かつおのたたきは袋のままため水に10～15分つけて半解凍にする。
 ②たまねぎは繊維に沿ってうすくスライスし、きゅうりは千切りにする。半解凍したかつおのたたきは、軽くペーパータオルなどで表面の水分を拭きとり食べやすい厚さに切る。
 ③皿に水洗いしたベビーリーフ、②を盛り付ける。かつおのたたきの添付たれとおかずラー油を混ぜ合わせ、かけていただく。

『貝だくさんお手軽チャーハン』

材料(3人分)
 ●大阪王将 炒めチャーハン……………2袋
 ●スナップえんどう……………1/2袋
 ●燻製ベーコンブロック……………1/3パック
 ・サラダ油……………小さじ1
 ・卵……………3個(お好み)

作り方
 ①スナップえんどうは筋をとって幅1cmの斜め切りにする。ベーコンは8mm角に切る。
 ②フライパンにサラダ油を熱して①を炒める。全体に油が回ったら凍ったままのチャーハンを入れ、こげつかないようにかき混ぜながら、4分半炒めて皿に盛り付ける。お好みで目玉焼きを作って上に乗せて召しあがれ。

2日目

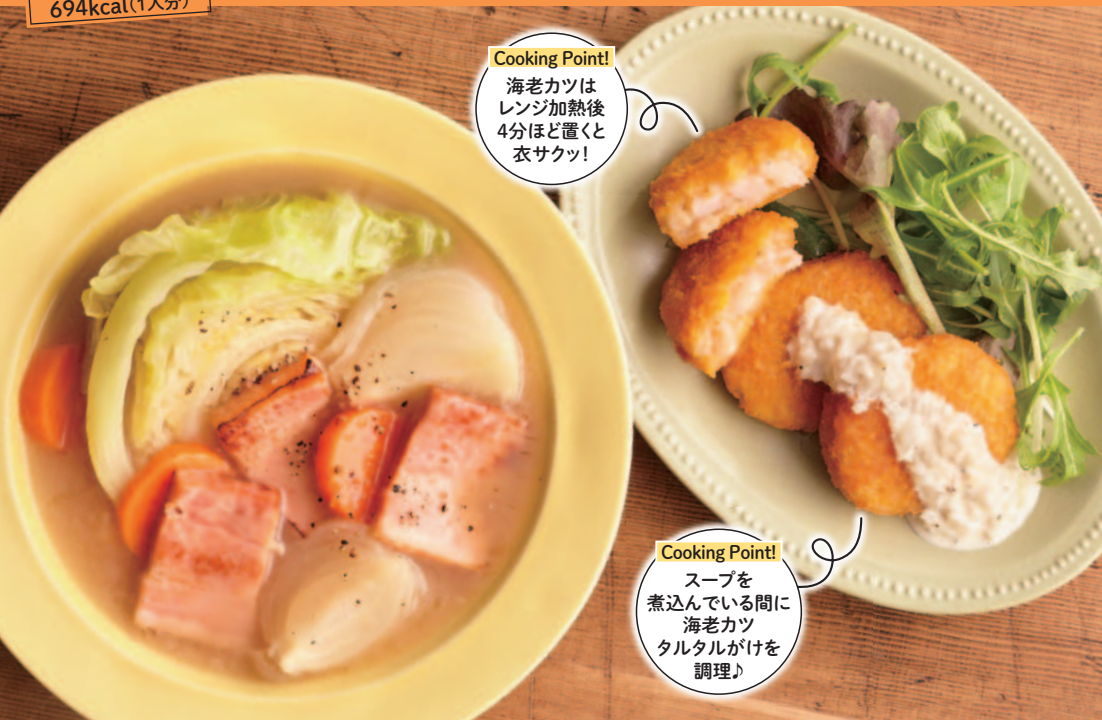
694kcal(1人分)

メイン ごろんと春野菜のスープ

22分

サブ プリプリ海老カツ
手作りタルタルがけ

9分



Cooking Point!

海老カツはレンジ加熱後4分ほど置くと衣サクッ!

Cooking Point!

スープを煮込んでいる間に海老カツタルタルがけを調理♪

『ごろんと春野菜のスープ』

材料(3人分)

- 燻製ベーコンブロック 2/3パック
 - 春キャベツ 1/3玉
 - 新たまねぎ 1+1/2個
 - 人参 1/2本
 - オリーブオイル 小さじ1
 - ブラックペッパー 適量
- A
- 水 900ml
 - 顆粒コンソメ 大さじ2
 - 塩 適量

作り方

- ① キャベツは芯をつけたまま3等分に、たまねぎは芯をつけたまま1個を4等分に、1/2個は半分に切り、大きめのくし形にする。人参は皮をむいて幅1cmの輪切りにする。ベーコンは幅2cmに切り、さらに厚さを半分にする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱してベーコンを炒める。ほんのり焼き色がついたらA、野菜を入れ、ふたをして中弱火で10分煮込む。器に盛り、仕上げにブラックペッパーをふる。

『プリプリ海老カツ手作りタルタルがけ』

材料(3人分)

- レンジでプリプリした海老カツ 9個
- 新たまねぎ 1/2個
- ベビーリーフ 1/2袋

A

- マヨネーズ 大さじ4
- 酢 小さじ2
- サラダ油 小さじ2
- 塩 適量
- ブラックペッパー 適量

作り方

- ① 海老カツは耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で4分40秒加熱する。
- ② たまねぎはみじん切りにしてAと和える。
- ③ 皿に①、水洗いしたベビーリーフを盛り付け、②をかける。

3日目

397kcal(1人分)

メイン 春キャベツと若鶏のうま塩焼き

15分

サブ ポリポリきゅうりのラー油和え

17分



Let's start!

まずはラー油和えからスタート
メインはできたてを楽しんで!

おかずラー油の代わりに **か5くないよ♪**
中華スープの素小さじ3/4を
入れてもOK

『春キャベツと若鶏のうま塩焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍 若鶏のねぎ塩焼き 2袋
- 春キャベツ 1/3玉
- 人参 1/2本
- スナップえんどう 1/2袋
- ごま油 小さじ2
- 酒 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- ① キャベツはざく切りに、人参は皮をむいて幅5mmの半月切りにする。スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、解凍した鶏肉を焼く。
- ③ 鶏肉の片面に焼き色がついたら裏返して①、酒を加え、ふたをして中火のまま5分蒸し焼きにする。仕上げにしょうゆをまわしかけて塩・こしょうで味を調える。

『ポリポリきゅうりのラー油和え』

材料(3人分)

- きゅうり 3本
- 新たまねぎ 1/2個
- パラパラおかずラー油 大さじ1+1/2
- ごま油 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは乱切りに、たまねぎは繊維に沿ってうす切りにし、合わせて塩をもみ込み10分置く。
- ② しっかりと水気を絞り、おかずラー油、ごま油と和える。

明日の下準備 ▶▶▶ 若鶏のねぎ塩焼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月3回 | 3人分