

4月1回  
2人分

|    | 品 名       | 1日目    | 2日目    | 3日目  | 総量   |
|----|-----------|--------|--------|------|------|
| 冷凍 | 骨取りさばみりん  |        | 1袋     |      | 全量   |
|    | むきえび      | 1/2袋   | 1/2袋   |      | 全量   |
|    | 国産若鶏からあげ  |        |        | 300g | 300g |
|    | 北海道のつぶコーン | 100g   | 100g   |      | 200g |
| 冷蔵 | 有機緑豆もやし   | 1/2袋   | 1/2袋   |      | 全量   |
|    | まいたけ      | 1/2パック | 1/2パック |      | 全量   |
| 青果 | トマト       | 1/2袋   |        | 1/2袋 | 全量   |
|    | スナッペンどう※  | 1/3    | 1/3    | 1/3  | 全量   |
|    | 人参        | 1/3袋   | 1/3袋   | 1/3袋 | 全量   |
|    | 大根        | 1/3本   | 1/3本   | 1/3本 | 全量   |
|    | 白ねぎ       | 1/2本   |        | 1/2本 | 1本   |
|    | 水菜        |        | 1/2袋   | 1/2袋 | 全量   |
| 常温 | 皿うどん白湯風味  | 1袋     |        |      | 全量   |

※スナッペンどう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。

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

ご自宅で用いる調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖
- ・塩 ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・和風だしの素
- ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
- ・ごま ・からし(お好み) ・一味(お好み)

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。

ふっくら♪しっとり♪の口あたり  
旬のトマトをさっぱり合わせました

国産の若鶏を使ってやわらかく仕上げ、あっさりとした味付けしたからあげ。そのままでも十分おいしいのですが、今回はたっぷりのトマトをマリネにしてトッピングしました。大根おろしやぽん酢もおすすめですよ。



『プリプリえびの皿うどん』

材料(2人分)

- 皿うどん白湯風味……………1袋
- むきえび……………1/2袋
- 有機緑豆もやし……………1/2袋
- まいたけ……………1/2パック
- 北海道のつぶコーン……………100g
- 人参……………1/3袋
- スナッペンどう※ …… 1/3
- ・サラダ油…………… 大さじ1/2
- ・からし…………… お好み

作り方

- ①えびは包材通り解凍し、水気を拭く。皿うどん添付のあんかけスープ2袋は水300ml(分量外)に溶いておく。
- ②人参は皮をむいて短冊切り、スナッペンどうは筋をとって斜め半分に切る。まいたけは石づきを落とし小房に分ける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、解凍したえびをさっと炒めて色が変わったら取り出す。残った油で②、水洗いしたもやし、凍ったままのコーンを炒める。
- ④しんなりしたらえびを戻し入れ、①のあんかけスープをよくかき混ぜながら加える。包材通り煮込み、とろみがついたら火をとめる。皿に皿うどんのめんを軽くほぐして盛り、あんをめんにかけていただく。お好みでからしを添える。

スナッペンどうは上下の筋をとると食べやすくなります。

『トマトと大根ののつけサラダ』

材料(2人分)

- トマト……………1/2袋
- 大根……………1/3本
- 白ねぎ……………1/2本
- ・ごま…………… 大さじ1
- ・塩…………… 小さじ1/2

作り方

- ①大根は皮をむいて千切り、白ねぎは斜めうす切りにし、ボウルに入れ、塩を混ぜ込み10分置く。ごまは細かく刻む。トマトは大きめの乱切りにして、皿に盛り付ける。
- ②①の大根と白ねぎの水気をしっかり絞り、A、ごまと和える。トマトの上に盛り付けたらできあがり。

A

- ・マヨネーズ… 大さじ2+1/2
- ・酢…………… 大さじ1
- ・砂糖…………… 小さじ1
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・ブラックペッパー…………… 適量

明日の下準備 ≫ 骨取りさばみりん、むきえび1/2袋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♪

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

532kcal(1人分)

メイン

## さばのみぞれ煮

20分

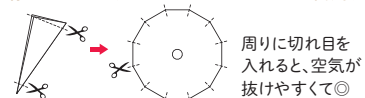
サブ

もやしとえびの  
さっぱり和え

11分



落としぶたがない時は、  
鍋のサイズに切ったクッキングシートを代用♪



周りに切れ目を入  
れると、空気が  
抜けやすくて◎

## 『さばのみぞれ煮』

材料(2人分)

- 前日解凍 骨取りさばみりん……………1袋
- 大根……………1/3本
- スナッペンどう※……………1/3
- まいたけ……………1/2パック
- 人参……………1/3袋
- サラダ油……………大さじ1
- 小麦粉……………適量
- 一味……………お好み

- A
- 水……………300ml
  - 酒……………大さじ2
  - しょうゆ……………大さじ1/2
  - 和風だしの素……………小さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

## 『もやしとえびのさっぱり和え』

材料(2人分)

- 前日解凍 むきえび…1/2袋
- 北海道のつぶコーン……………1/2袋
- 有機緑豆もやし……………100g
- 水菜……………1/2袋

- A
- 酢……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
  - 和風だしの素……………小さじ1/3
  - 塩……………適量
  - ブラックペッパー……………適量

作り方

- ① 解凍したえびは水気を拭く。水菜は根元を落として水洗いし、長さ4～5cmに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①のえびを入れて色が変ったら水菜、水洗いしたもやし、凍ったままのコーンを加える。再び沸騰したらざるに上げ、水気をしっかり切って粗熱をとる。
- ③ ②、Aを和えて皿に盛り付ける。

3日目

447kcal(1人分)

メイン

ジューシーからあげ  
トマトマリネソースがけ

14分

サブ

ひらひら野菜の  
ほっこりスープ

14分



## 『ジューシーからあげトマトマリネソースがけ』

材料(2人分)

- 国産若鶏からあげ……………300g
- トマト……………1/2袋
- 白ねぎ……………1/2本
- 水菜……………1/2袋

- A
- 酢……………大さじ1+1/2
  - ごま油……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 中華スープの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 水菜は根元を落として水洗いし、長さ4～5cmに切る。トマトは1cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ② トマト、白ねぎ、Aを混ぜる。
- ③ 凍ったままのからあげは耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で4分半加熱する。
- ④ 器に水菜を敷いて③を盛り付け、②をかけていただく。



白ねぎは半分の厚さまで、斜めに切り込みを入れ、反対側にも同じように切り込みを入れてから、細かく切ると簡単にみじん切りにできますよ。

## 『ひらひら野菜のほっこりスープ』

材料(2人分)

- 大根……………1/3本
- 人参……………1/3袋
- スナッペンどう※……………1/3
- ブラックペッパー……………お好み

- A
- 水……………400ml
  - 顆粒コンソメ……………小さじ2
  - 塩……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 大根、人参は皮をむいて、ピーラーでリボン状にむく。スナッペンどうは筋をとって斜め3等分に切る。
- ② 鍋にAを沸かし、大根、人参を入れる。しんなりしたらスナッペンどうを加えて1分煮込む。お好みでブラックペッパーをふる。



大根・人参は、ピーラーでスライスすると均等に平たく切れて、火も通りやすくおすすめです。