

4月2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	若鶏筋切りササミ			1袋	1袋
	国産豚肉ロールステーキ		1袋		全量
	手作りあじフライ	4枚			4枚
	細切りめかぶ(たれ付き)			2個	2個
冷蔵	ちくわ	1袋			全量
	千切りキャベツ	1袋			全量
	スプラウト	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	ぶなしめじ		1/2パック	1/2パック	全量
青果	きゅうり		1+1/2本	1+1/2本	全量
	ブロッコリー	1/2株	1/2株		全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ミニトマト	1/4パック	1/2パック	1/4パック	全量
常温	焙煎黒ごまドレッシング	大さじ3		大さじ4	大さじ7

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 ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
・ブラックペッパー ・片栗粉 ・中華スープの素
・ウスターソース(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。

面倒な衣付け済み!しかも…

ふわサク食感で箸がすすみます

揚げ物の衣付けって面倒ですよね。これは食べやすくフィレ状にしたあじを生パン粉を使ったふかふかの衣で包んでいて、衣からしっとりとしたあじのおいしさがあふれてきます。冷凍のまま手軽に揚げて、揚げたてを楽しんでください。

1日目

484kcal(1人分)

メイン

ふわサク!あじフライ

10分

サブ

ブロッコリーとちくわのごまドレ和え

9分

Let's start

ごまドレ和えから調理してあじフライは揚げたてを♪

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間を置いて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『ふわサク!あじフライ』

材料(2人分)

- 手作りあじフライ……………4枚
- 千切りキャベツ……………1袋
- スプラウト……………1/3パック
- ミニトマト……………1/4パック
- サラダ油……………適量
- ウスターソース……………お好み

作り方

- ① スプラウトは根元を切って水洗いし、キャベツと和え、皿に盛り付けておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱して凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。
- ③ ②を①の皿に盛り付けて、ミニトマトを添える。ウスターソースをお好みでかけていただく。

『ブロッコリーとちくわのごまドレ和え』

材料(2人分)

- ちくわ……………1袋
- ブロッコリー……………1/2株
- えのき……………1/2袋
- 焙煎黒ごまドレッシング……………大さじ3

A

- ・ 水……………700ml
- ・ 塩……………大さじ1/2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。ちくわは幅8mmの斜め切りにする。えのきは石づきを落として長さを半分に切り、ほぐす。
- ② 鍋にAを沸かし、ブロッコリーを入れて1分、次にえのきを加えて30秒ゆで、ざるに上げる。
- ③ ②の水気をよく切り、ちくわを加えて、ドレッシングと和える。

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

424kcal(1人分)

メイン

豚肉ロールステーキ
きのこソースがけ

16分

サブ

トマトときゅうりのマリネ

14分



『豚肉ロールステーキきのこソースがけ』

材料(2人分)

- 国産豚肉ロールステーキ……1袋
- ぶなしめじ……1/2パック
- えのき……1/2袋
- カレーピーマン……1/2袋
- ブロッコリー……1/2株
- サラダ油……小さじ3
- 塩……適量
- ブラックペッパー……適量

- A
- しょうゆ……大さじ2
 - みりん……大さじ2
 - 酒……大さじ2
 - 水……大さじ2
 - 砂糖……小さじ1
 - 片栗粉……小さじ1/2
 - ブラックペッパー……適量

作り方

- ①きのこ類は石づきを落とす。ぶなしめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切ってほぐす。カレーピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油(小さじ2)を強火で熱してカレーピーマン、②を焼き目がつくまで焼く。塩・ブラックペッパーで味を調えて皿に盛り付ける。
- ④残った油で凍ったままのロールステーキを包材通りに焼いて③の皿に盛り付ける。
- ⑤フライパンの汚れを拭き、サラダ油(小さじ1)を熱してきのこ類を中火で炒め、しんなりしたらAをよく混ぜてから入れて煮詰める。とろみがついたら④にかけていただく。

『トマトときゅうりのマリネ』

材料(2人分)

- ミニトマト……1/2パック
- きゅうり……1+1/2本
- スプラウト……1/3パック
- 塩……小さじ1/3

- A
- 酢……大さじ1
 - 砂糖……小さじ1
 - オリーブオイル……小さじ1
 - 塩……適量
 - ブラックペッパー……適量

作り方

- ①きゅうりは厚さ8mmの輪切りにして塩を加えて混ぜる。10分置いたら、水気をしっかり絞る。
- ②ミニトマトは半分に切り、スプラウトは根元を切って水洗いする。A、①と和える。

明日の下準備 》若鶏筋切りササミ1袋、細切りめかぶ(たれ付き)2個は前日に冷蔵庫に移しておく
解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

331kcal(1人分)

メイン

レンジでお手軽♪
バンバンジー

13分

サブ

めかぶの中華スープ

9分



『レンジでお手軽♪バンバンジー』

材料(2人分)

- 前日解凍 若鶏筋切りササミ……1袋
- ミニトマト……1/4パック
- きゅうり……1+1/2本
- カレーピーマン……1/2袋
- スプラウト……1/3パック

- A
- 酒……大さじ2
 - 塩……小さじ1/4
- B
- 焙煎黒ごまドレッシング……大さじ4
 - ごま油……大さじ1

作り方

- ①解凍したササミは水気を拭いて耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。粗熱がとれたら手でさく。
- ②きゅうりは斜めに薄く切ってから千切りに、カレーピーマンはへたと種をとり除いて千切りにする。ミニトマトは4等分のくし形に切る。スプラウトは根元を切って水洗いする。
- ③器にきゅうり、カレーピーマンを敷いて①を上にも盛り付け、ミニトマトとスプラウトを添える。よく混ぜたBをかける。



ササミは手でさくと味
なじみがよくなりますよ。

『めかぶの中華スープ』

材料(2人分)

- 前日解凍 細切りめかぶ……2個
- ぶなしめじ……1/2パック
- ごま油……小さじ1

- A
- めかぶ添付のたれ……2袋
 - 水……400ml
 - 中華スープの素……小さじ2
 - しょうゆ……小さじ1/2
 - こしょう……少々

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②鍋にAを沸かして①、解凍しためかぶを入れる。弱火で3分煮込んだらごま油を加えてできあがり。