

6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	元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結)		1枚		1枚
	えびシューマイ	12個			12個
	シーフード八宝菜(たれ付き)	1袋			全量
冷蔵	絹ごし豆腐	1個		1個	全量
	ちりめんじゃこ		1/2袋	1/2袋	全量
	エリンギ			1パック	全量
青果	にんにく		1/2片	1片	1+1/2片
	キャベツ	1/3玉	1/3玉	1/3玉	全量
	水菜	1/3袋		2/3袋	全量
	れんこん		1袋		全量
常温	スパゲッティ			160g	160g
	スチーマー 鶏チャーシュー用 甘から醤油味		1袋		全量

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 ・しょうゆ ・砂糖 ・塩
・ブラックペッパー ・和風だしの素
・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ごま ・たかの爪
・七味(お好み) ・ラー油(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。

海鮮&野菜がたっぷり 中華の定番が手軽に完成

いか、ほたて、えびの3種の海鮮にたけ
のこ、ヤングコーンなど食感のよい7種
の野菜をミックスし、たれ付きなので、
味付けもおまかせです。今回はキャベ
ツを合わせてボリュームアップ! 仕上
げに、ごま油としょうゆで風味を付け、
食欲そそる味わいに。



1日目 446kcal(1人分)

メイン もりもり! 具だくさんの
シーフード八宝菜 12分

サブ シューマイと豆腐の
やさしいスープ 11分



Cooking Point!
最後に
溶き卵を入れても
good!

『もりもり! 具だくさんのシーフード八宝菜』

- 材料(2人分)
- シーフード八宝菜(たれ付き)..... 1袋
 - キャベツ..... 1/3玉
 - サラダ油..... 大さじ1
 - A [しょうゆ..... 小さじ1
 - ごま油..... 小さじ1

- 作り方
- ①キャベツはざく切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱して①を炒める。全体に油がまわったら凍ったままのシーフード八宝菜を入れ、5分程炒める。
 - ③具材に火が通り水分が少なくなったら火をとめ、八宝菜添付のたれをからめる。再び強火にかけてAを加え、さっと混ぜ合わせたらできあがり。

『シューマイと豆腐のやさしいスープ』

- 材料(2人分)
- えびシューマイ..... 12個
 - 絹ごし豆腐..... 1個
 - 水菜..... 1/3袋
 - ラー油..... お好み
 - 水..... 400ml
 - A [中華スープの素..... 小さじ2
 - しょうゆ..... 小さじ1
 - ごま油..... 小さじ1

- 作り方
- ①豆腐は1cm角に切る。水菜は根元を落として水洗いし、長さ4〜5cmに切る。
 - ②鍋に水、凍ったままのシューマイを入れて中火にかけ、沸騰したら豆腐、Aを加えて弱火で2分煮込む。水菜を入れてひと煮立ちしたら器に入れ、お好みでラー油を加える。

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。

明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結)1枚は前日に冷蔵庫に移しておくとか解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

2日目

542kcal(1人分)

メイン 鶏チャーシューと
キャベツのざく切り蒸し

19分

サブ れんこんのガーリック
マヨネーズ和え

12分

Cooking Point!

れんこんスライスは
スライサーを
使って簡単に!

Cooking Point!

鶏肉の筋を
切っておくと
やわらかく
仕上がります

『鶏チャーシューとキャベツのざく切り蒸し』

材料(2人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 (バラ凍結) 1枚
 - スチーマー 鶏チャーシュー用 甘から醤油味 1袋
 - キャベツ 1/3玉
 - 七味 お好み
- A
- ・ 水 大さじ2
 - ・ 塩 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツはざく切りにする。解凍した鶏肉は水気を拭いて筋を切り、皮面をフォークで数箇所刺す。
- ② スチーマーのパウチに包材通り鶏肉を入れてもみ込み、電子レンジで加熱してから5分蒸らす。
- ③ フライパンにキャベツ、Aを入れてふたをし、中火にかける。2分蒸したら上下を返してさらに2分蒸す。
- ④ 皿に③を敷いて②を6等分に切って盛り付け、パウチに残ったソースを全体にかける。お好みで七味をふる。

鶏肉は皮面をフォークで刺しておくとき中まで味が染み込みやすくなります。



スチーマーはジッパーをしっかり閉めてから、軽くもみ込んで!

『れんこんのガーリックマヨネーズ和え』

材料(2人分)

- れんこん 1袋
 - にんにく 1/2片
 - ちりめんじゃこ 1/2袋
 - サラダ油 大さじ1/2
- A
- ・ マヨネーズ 大さじ2
 - ・ 塩 適量
 - ・ ブラックペッパー 適量

作り方

- ① れんこんは皮をむいてうすくスライスし、さっと水にさらして水気を切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったらちりめんじゃこ、れんこんを加えて炒める。しんなりしたら火をとめ、Aを加えて味を調える。

3日目

805kcal(1人分)

メイン フライパン1つ!
じゃこの和風ペロン

18分

サブ 豆腐と水菜の
ごまドレサラダ

8分

Cooking Point!

ごまは
包丁で刻むと
香り◎

Let's start

サラダから調理して
パスタはできたてを
楽しんで

『フライパン1つ! じゃこの和風ペロン』

材料(2人分)

- ちりめんじゃこ 1/2袋
 - エリンギ 1パック
 - キャベツ 1/3玉
 - にんにく 1片
 - スパゲッティ 160g
 - たかの爪 1本
 - サラダ油 大さじ4
- A
- ・ 水 400ml
 - ・ 和風だしの素 大さじ1/2
- B
- ・ しょうゆ 大さじ1/2
 - ・ 塩 適量
 - ・ ブラックペッパー 適量

作り方

- ① エリンギは石づきを落として長さを半分にして幅5mmに切る。キャベツはざく切りにする。にんにくはうす切りにし、たかの爪は種をとって輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにく、たかの爪を入れて弱火にかける。香りがたったらちりめんじゃこ、エリンギ、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ Aを入れて中火にし、煮立ったらスパゲッティを半分に折って加え、軽く混ぜる。ふたをして弱～中火で5分ゆでる。途中でスパゲッティがくっつかないように混ぜる。
- ④ ふたを外し、水気がなくなるまで強火で炒めたら、Bで味を調える。

『豆腐と水菜のごまドレサラダ』

材料(2人分)

- 水菜 2/3袋
 - 絹ごし豆腐 1個
 - ごま 大さじ1
- A
- ・ マヨネーズ 大さじ3
 - ・ しょうゆ 大さじ2
 - ・ 砂糖 小さじ1

作り方

- ① 豆腐は1.5cm角に切る。水菜は根元を落として水洗いし、長さ4～5cmに切る。
- ② ごまは細かく刻み、Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③ 皿に水菜を敷いて豆腐をのせ、②をかける。