

6月1回  
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	元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結)		2枚		全量
	えびシューマイ	1袋			全量
	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		2個	3個
	上乾ちりめん		1/3袋	2/3袋	全量
	エリンギ			1パック	全量
青果	にんにく		1/2片	1+1/2片	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
	ミニトマト		1/2パック	1/2パック	全量
常温	スパゲッティ			240g	240g
	スチーマー 鶏チャーシュー用 甘から醤油味		2袋		全量

今回のレシピを評価してね！



スマホでレシピをCHECK!



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サーに携わり、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

349kcal(1人分)

メイン

## もりもり!具だくさんのシーフード八宝菜

サブ

## シューマイと豆腐のやさしいスープ



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(3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(3人分)

- えびシューマイ..... 1袋
- 絹ごし豆腐..... 1個
- 水菜..... 1/3袋
- ラー油..... お好み
- 水..... 600ml

A

- 中華スープの素..... 大さじ1
- しょうゆ..... 大さじ1/2
- ごま油..... 大さじ1/2

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)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!



2日目

569kcal(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

27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



鶏肉は皮面をフォークで刺しておくと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と開けてから、軽くもみ込んで!

『鶏チャーシューとキャベツのざく切り蒸し』

材料(3人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結).....2枚
- スチーマー 鶏チャーシュー用甘から醤油味.....2袋
- キャベツ.....1/3玉
- ミニトマト.....1/2パック
- 七味.....お好み

- A
- ・水.....大さじ2
  - ・塩.....小さじ1/2

作り方

- ①ミニトマトはへたをとって半分に切り、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カ所刺す。
- ②スチーマーのパウチ1袋に包材通り鶏肉を1枚入れてもみ込み、電子レンジで加熱してから5分蒸らす。もう1袋も同様に調理する。
- 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をそれぞれ6等分に切って盛り付け、ミニトマトを添える。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。

『れんこんのガーリックマヨネーズ和え』

材料(3人分)

- れんこん.....1袋
- にんにく.....1/2片
- 上乾ちりめん.....1/3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

816kcal(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(3人分)

- 上乾ちりめん.....2/3袋
- エリンギ.....1パック
- キャベツ.....1/3玉
- にんにく.....1+1/2片
- スパゲッティ.....240g
- ・ たかの爪.....1本
- ・ サラダ油.....大さじ6

- A
- ・水.....600ml
  - ・和風だし(素).....大さじ3/4

- B
- ・しょうゆ.....大さじ3/4
  - ・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。
- ③A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(3人分)

- 水菜.....2/3袋
- 絹ごし豆腐.....2個
- ミニトマト.....1/2パック
- ・ ごま.....大さじ1+1/2

- A
- ・マヨネーズ.....大さじ4+1/2
  - ・しょうゆ.....大さじ1
  - ・砂糖.....大さじ1/2

作り方

- ①ミニトマトはへたをとって半分に切り、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のをせ、ミニトマトを散らして②をかける。