

6月3日  
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	肉汁じゅわっとチキンステーキ	1袋			全量
	国産豚バラ切落とし		2パック		全量
	サーモン塩ハラス			1袋	全量
	梅酢たこ			1袋	全量
冷蔵	緑豆春雨炒めベース		1袋		全量
	はくさいキムチ		1/2パック		1/2パック
	もやし	1袋	1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	レモン	1個		1個	2個
	じゃがいも		1/3袋	2/3袋	全量
	にんにく	1/2片	1片	1+1/2片	3片
	トマト	2/3袋		1/3袋	全量
	ほうれん草		1/3袋	2/3袋	全量
	ベビーリーフ	1袋			全量
常温	ミックスビーンズドライパック			1パック	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 ・オリーブオイル ・しょうゆ  
 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー  
 ・小麦粉 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ごま  
 ・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。

## その名の通り、肉汁がとってもジューシー この時期はさっぱりアレンジで

蒸しっと汗ばむ季節にコレ！レンジで温めるだけで、甘めに味付けされた肉厚のチキンから肉汁があふれ出て、食べごたえのあるおかずです。今回は簡単にできるレモンソースでさっぱりアレンジ。自身魚や豚肉にもよく合うので試してみてください。



電子レンジで肉汁じゅわっとチキンステーキ

1日目

487kcal(1人分)

メイン さわやかレモン香る  
じゅわっとチキンステーキ

10分

サブ トマトともやしの  
ごまマリネ

9分

※冷蔵時間を除く



Cooking Point!

レモンソースをチキンにかけてさっぱり♪

Let's start!

マリネから調理して冷蔵庫で味なじみup!

## 『さわやかレモン香るじゅわっとチキンステーキ』

材料(2人分)

- 肉汁じゅわっとチキンステーキ.....1袋
- レモン.....1個
- ベビーリーフ.....1袋

- A
- ・オリーブオイル.....大さじ1
  - ・砂糖.....大さじ1
  - ・塩.....小さじ1/3
  - ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
- ②凍ったままのチキンステーキは包材通りに温め、皿に盛り付ける。
- ③レモンは半分に切ってスライスを2枚切る。残りを絞り(大さじ2)、Aを混ぜてレモンソースを作る。
- ④②に①、スライスレモンを添えレモンソースをかけてできあがり。



レモンはラップに包んで電子レンジ(600w)で30秒加熱すると、少ない力でも楽に絞れます。

## 『トマトともやしのごまマリネ』

材料(2人分)

- もやし.....1袋
- トマト.....2/3袋
- にんにく.....1/2片

- A
- ・ごま油.....大さじ1
  - ・しょうゆ.....大さじ1/2
  - ・ごま.....小さじ1
  - ・塩.....適量
  - ・ブラックペッパー.....適量

作り方

- ①水洗いしたもやしは耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱して水気をよく切る。トマトはへたをとってひと口大に切り、にんにくはすりおろす。
- ②にんにく、Aをよく混ぜ、もやし、トマトの順で和えて冷蔵庫で冷やしていただきます。

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 国産豚バラ切落とし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

730kcal(1人分)

メイン

豚キムチ春雨

12分

サブ

千切りじゃがいもの中華スープ

12分



『豚キムチ春雨』

材料(2人分)

- 前日解凍 国産豚バラ切落し…2パック
- 緑豆春雨炒めベース…1袋
- はくさいキムチ…1/2パック
- もやし…1袋
- にんにく…1片
- ほうれん草…1/3袋
- サラダ油…大さじ1

作り方

- ① ほうれん草は根元を落として水洗いし、ざく切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったら、解凍した豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら水洗いしたもやしを加えてしんなりするまで炒める。
- ③ 春雨ベースを入れてほぐしながらよく炒め、全体に混ざったらキムチ、ほうれん草を加えてさっと炒める。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『千切りじゃがいもの中華スープ』

材料(2人分)

- じゃがいも…1/3袋
- ぶなしめじ…1/2袋
- ごま油…大さじ1/2
- ラー油…お好み

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて千切りにし、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。しんなりしたらAを加えて、ひと煮立ちしたらできあがり。器に盛り付けて、お好みでラー油をかける。

- A
- 水…400ml
  - 中華スープの素…大さじ1
  - しょうゆ…小さじ1
  - こしょう…適量

明日の下準備 》 サーモン塩ハラス、梅酢たこ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日目

592kcal(1人分)

メイン

サーモンハラスのガーリックレモンソテー

22分

サブ

サラダ マリスコス

11分



くし切りにしたレモンの残りでレモンサワーもステキ♪

『サーモンハラスのガーリックレモンソテー』

材料(2人分)

- 前日解凍 サーモン塩ハラス…1袋
- ほうれん草…2/3袋
- ぶなしめじ…1/2袋
- にんにく…1+1/2片
- レモン…1個
- トマト…1/3袋
- オリーブオイル…大さじ1
- 小麦粉…適量
- 塩…適量
- ブラックペッパー…適量

作り方

- ① レモンは半分はくし切り、半分は絞る(大さじ1)。ほうれん草は根元を落として水洗いし、ざく切りにする。ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。トマトはへたをとりくし切りにする。にんにくは1/2片はみじん切りに、1片はスライスする。
- ② 解凍したサーモンは水気を拭き、小麦粉をうすくまぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1/2)、みじん切りにしたにんにくを入れて熱し、香りがたったらほうれん草、ぶなしめじをさっと炒める。塩・ブラックペッパーで味を調べて皿に盛り付ける。
- ④ フライパンを拭いてオリーブオイル(大さじ1/2)、スライスしたにんにくを入れて熱し、にんにくが色づいたら②を包材通りに焼く。こんがり焼けたら①のレモンの絞り汁を加えてサーモンにからめ、③に盛り付ける。トマト、くし切りレモンを添えて召しあがれ。

『サラダ マリスコス』

材料(2人分)

- 前日解凍 梅酢たこ…1袋
- じゃがいも…2/3袋
- ミックスビーンズドライパック…1パック
- 塩…小さじ1/3

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。水でさっと洗って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱する。水気を切って熱いうちに解凍した梅酢たこの調味液(大さじ1)、塩を加え、崩しながら混ぜる。
- ② ①に汁気を拭いたたこと、ミックスビーンズ、Aを和える。

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