

9月4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	大阪王将 炒めチャーハン	2袋			全量
	むきえび	3/4袋	1/4袋		全量
	国産鶏もも肉のたれ焼き		1袋		全量
	国産牛すき焼用(モモ)			200g	全量
冷蔵	毎日新鮮ロースハム	1パック		1パック	2パック
	サラダくらのげ(ごま風味たれ付)	2袋			全量
	雪国まいたけ極		1/2パック	1/2パック	全量
	スプラウト	2/3パック		1/3パック	全量
青果	レタス	1/4玉	1/2玉	1/4玉	全量
	青ねぎ	1/3袋		2/3袋	全量
	トマト	1個	1個		2個
	アボカド ※かたい時は常温で追熟を		1玉		全量
	きゅうり	1本			1本
常温	ごまあえの素		大さじ1+1/2		大さじ1+1/2

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 ・塩 ・こしょう ・小麦粉
 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・マヨネーズ
 ・ケチャップ ・みそ ・ラー油 ・一味(お好み)
 ご自宅で用意する食材
 ・卵(2個)

今週のレシピは
 フードスタイリスト
 やすだかなこ
 安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、二児の育児に奮闘しながら料理の提案を手掛ける。子育て世代へ親子で楽しめるレシピに挑戦中♪

具材を増し増し、味付けはおまかせ ブリッ、シャキッの食感で贅沢チャーハン!

週の始めやあわただしい平日は、パパッと調理できる冷凍チャーハンが便利です。卵、ねぎ、焼豚、たけのこが入っているのでブリッと食感のむきえびをプラスして、仕上げにシャキッとレタスをアクセントに。食材をプラスしてボリュームのある仕上がりに♪



大阪王将 炒めチャーハン

1日目

575kcal(1人分)

メイン えびレタスチャーハン

12分

サブ

サラダくらのげのこくまピリ辛サラダ

10分



Cooking Point!

レタスは火を通しすぎずシャキッと食感を残して

からくないよ!



辛いのが苦手な人はラー油をぬいてもOK

『えびレタスチャーハン』

材料(2人分)

- 大阪王将 炒めチャーハン 2袋
- むきえび 3/4袋
- レタス 1/4玉
- 青ねぎ 1/3袋
- ごま油 小さじ2

作り方

- ①凍ったままのむきえびは流水で5分ほど解凍し、半解凍になったら水気をしっかり拭きとる。
- ②レタスはひと口大に切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して①を炒め、火が通ったら凍ったままの炒めチャーハンを入れて3分ほど混ぜながらこげつかないように炒め合わせる。
- ④レタスを加えてさっと炒め、皿に盛り付けて青ねぎを散らす。

『サラダくらのげのこくまピリ辛サラダ』

材料(2人分)

- サラダくらのげ(ごま風味たれ付) 2袋
- トマト 1個
- きゅうり 1本
- スプラウト 2/3パック
- 毎日新鮮ロースハム 1パック

作り方

- ①サラダくらのげはさっと水洗いして水気を切る。
- ②トマトはへたをとってひと口大に切る。きゅうり、ハムは幅5mmの千切り、スプラウトは根元を落として水洗いする。
- ③①、②、Aを和える。

- A
- サラダくらのげ添付のたれ 2袋
 - マヨネーズ 小さじ1
 - ラー油 小さじ1/2

明日の下準備 ▶▶▶ むきえび1/4袋は前日に冷蔵庫に移しておくと同様に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投稿してみてください。

2日目

601kcal(1人分)

メイン 照り焼きチキンの
こんがりマヨオーブン焼き

12分

サブ アボカドとトマトの
洋風ごまあえ

10分



アボカドの
種のとり方は
こちら!



アボカドはスプーンを
使うと手を汚さずに
調理しやすいですよ。

『照り焼きチキンのこんがりマヨオーブン焼き』

- 材料(2人分)
- 国産鶏もも肉のたれ焼き……1袋
 - 雪国まいたけ極……1/2パック
 - レタス……1/2玉
 - A
 - ・マヨネーズ……大さじ2
 - ・ケチャップ……大さじ1/2
 - ・しょうゆ……小さじ1/2

- 作り方
- ①凍ったままの鶏肉は耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600w)で3分加熱する。
 - ②レタスは大きめのくし切りにする。まいたけは石づきを落としてほぐす。
 - ③耐熱皿に①、②の半量ずつのせ、混ぜ合わせたAを半量ずつかける。トースターでこんがり焼き色がつくまで約5分焼く。

『アボカドとトマトの洋風ごまあえ』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 むきえび……1/4袋
 - アボカド……1玉
 - トマト……1個
 - A
 - ごまあえの素……大さじ1+1/2
 - オリーブオイル……小さじ1

- 作り方
- ①鍋にお湯(分量外)を沸かして解凍したむきえびをゆで、水にさらす。粗熱がとれたら水気を切る。
 - ②アボカドは種をとり除いて小さめのスプーンでひと口大にすくいとる。トマトはへたをとって角切りにする。
 - ③①、②、Aを和える。

3日目

575kcal(1人分)

メイン もちもち! 牛肉ねぎ焼き

22分

サブ シャキッとレタスの
味噌汁

7分



フライ返しを底に差し込んで、ふんわり折りたたみます。

『もちもち! 牛肉ねぎ焼き』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 国産牛すき焼用(モモ)……200g
 - 雪国まいたけ極……1/2パック
 - 青ねぎ……2/3袋
 - 卵……2個
 - サラダ油……適量
 - しょうゆ……お好み
 - 一味……お好み

- A
- 水……100ml
 - 小麦粉……60g
 - 片栗粉……10g
 - 和風だしの素……小さじ2
 - 塩……適量
 - こしょう……適量
- B
- しょうゆ……大さじ1+1/2
 - 酒……大さじ1+1/2
 - みりん……大さじ1/2

- 作り方
- ①青ねぎは小口切りにし、まいたけは石づきを落としてほぐす。解凍した牛肉はひと口大に切る。
 - ②ボウルにAをよく混ぜ、青ねぎの半量を加える。
 - ③フライパンにサラダ油を熱して牛肉をほぐしながら炒める。色が変わったら余分な油を拭いてB、まいたけを加えて全体にからめ、汁気がなくなったら一度取り出す。
 - ④フライパンの汚れを拭いてサラダ油を熱し、卵を割り入れて目玉焼きを2つ作っておく。
 - ⑤フライパンにサラダ油を熱し、②の半量を入れ円形に広げる。残りの青ねぎの半量、③の半量を上にのせてふたをし、弱火にして3分蒸し焼きにする。
 - ⑥④を1つのせ、半分に折って皿に盛り付け、もう1枚も同様に焼く。お好みでしょうゆをかけ、一味をふる。

『シャキッとレタスの味噌汁』

- 材料(2人分)
- レタス……1/4玉
 - 毎日新鮮ロースハム……1パック
 - スプラウト……1/3パック
 - みそ……大さじ1

- 作り方
- ①レタス、ハムはひと口大に切り、スプラウトは根元を落として水洗いする。
 - ②鍋にAを沸かしてレタス、ハムを入れ、レタスがしんなりしたら火をとめ、みそを溶く。再び火をつけ沸騰したら器に盛り付け、スプラウトを散らす。