

9月4日
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	大阪王将 炒めチャーハン	3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		2袋		全量
	北海道産牛小間切れ			300g	全量
冷蔵	毎日新鮮ロースハム	2パック		2パック	全量
	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(3個)


今週のレシピは
 フードスタイリスト
 やすだか 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
 プリッ、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プ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 メイン へびレタスチャーハン 13分

536kcal(1人分)



Cooking Point!
レタスは火を通しすぎずシャキッと食感を残して

Cooking Point!
チャーハンを炒める時は大きめのフライパンが便利

からくはないよ♪
辛いのが苦手な人はラー油をぬいてもOK

『へびレタスチャーハン』

材料(3人分)
 ●大阪王将 炒めチャーハン 3袋
 ●むきえび 3/4袋
 ●レタス 1/4玉
 ●青ねぎ 1/3袋
 ●ごま油 大さじ1

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4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(3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 2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

2日目

637kcal(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

18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(3人分)
- 国産鶏もも肉のたれ焼き……2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3
 - ・ケチャップ……大さじ3/4
 - ・しょうゆ……小さじ3/4

- 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4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1/3量ずつのせ、混ぜ合わせたAを1/3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。残りも同様に焼く。

『アボカドとトマトの洋風ごまあえ』

- 材料(3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

644kcal(1人分)

メイン もちもち! 牛肉ねぎ焼き

28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(3人分)
- 前日解凍 北海道産牛小間切れ……300g
 - 雪国まいたけ極……1/2パック
 - 青ねぎ……2/3袋
 - 卵……3個
 - サラダ油……適量
 - しょうゆ……お好み
 - 一味……お好み

- 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。
 - 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解凍した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3つ作っておく。
 - ⑤フライパンにサラダ油を熱し、②の1/3量を入れ円形に広げる。残りの青ねぎの1/3量、③の1/3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2枚も同様に焼く。お好みでしょうゆをかけ、一味をふる。
- A
- 水……150ml
 - 小麦粉……90g
 - 片栗粉……15g
 - 和風だしの素……大さじ1
 - 塩……適量
 - こしょう……適量
- B
- しょうゆ……大さじ2
 - 酒……大さじ2
 - みりん……大さじ3/4

『シャキッとレタスの味噌汁』

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

- 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。