10月2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)			200g	200g
	あじの三枚おろし		1袋		全量
	大阪王将　レバニラ炒めセット	1袋			全量
冷蔵	酢の物ベース	1袋			全量
	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	もやし	1袋			全量
	スプラウト	1/2袋	1/2袋		全量
青果	にら	1袋			全量
	じゃがいも		2個	2個	4個
	たまねぎ	1/2個		1+1/2個	2個
	人参			2本	2本
	ブロッコリー		1/2袋	1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
常温	手ずり風すりごま	大さじ1	大さじ5		大さじ6
	栗原はるみのクリームシチュー			1袋	1袋

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　・酢
・砂糖　・塩　・こしょう　・小麦粉　・マヨネーズ
・顆粒コンソメ　・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材
・ご飯(茶碗2杯分)

今週のレシピは
地農考食コネクター
曽谷(そたに) さおりさん

野菜や食品の生産者を200件以上訪問し食のコーディネーターとして活躍。徳島県で地産地消の定食屋さん「朝昼ときどき晩ごはんDoor!」を主宰する。

町中華の味わいを自宅で簡単に 野菜たっぷり! シャキシャキどうぞ

ガツンと濃い味付けに香味をきかせた中華の代表レバニラ。でも自宅で作るのってなかなかハードルが高いので、町の中華屋さんの味付けで手軽に作れるセットを発見!食感のよい野菜をたっぷりプラスして、ご飯はもちろん、ビールもすすむがっつりメニューに仕上げました。

大阪王将
レバニラ炒めセット

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。

# 1日目
498kcal(1人分)

メイン 野菜たっぷりレバニラ炒め 10分
サブ ごま香る春雨サラダ 4分

『野菜たっぷりレバニラ炒め』

材料(2人分)
- ●大阪王将　レバニラ炒めセット……1袋
- ●にら……1袋
- ●たまねぎ……1/2個
- ●カラーピーマン……1/2袋
- ●もやし……1袋
- ・サラダ油……大さじ1
- ・こしょう……適量

作り方
1. 凍ったままのレバニラセットのから揚げを包材通りに加熱する。たれは流水解凍しておく。
2. にらは長さ4cmに切る。たまねぎは繊維に沿ってくし切りに、カラーピーマンはへたと種をとり除き、幅5mmの細切りにする。もやしは水洗いして水気を切る。
3. フライパンにサラダ油を強火で熱し、たまねぎ、カラーピーマン 、もやしの順に入れて炒める。
4. ①のから揚げ、にらを加えてさらに炒め、にらがしんなりしたら火をとめる。①のたれをからめて再び火をつけ弱火～中火でさっと炒め、こしょうをふる。

『ごま香る春雨サラダ』

材料(2人分)
- ●酢の物ベース……1袋
- ●サラダフレーク……1パック
- ●スプラウト……1/2袋
- ●フリルレタス……1/2袋
- A ●手ずり風すりごま……大さじ1
- A ・ごま油……大さじ1

作り方
1. 酢の物ベースは包材通りにボイルする。
2. サラダフレークは食べやすい大きさにほぐし、スプラウトは水洗いし、A、①と和える。
3. 器に水洗いしたフリルレタスを広げ、②を盛り付ける。

酢の物ベースはボイルすると春雨の食感UP

明日の下準備 あじの三枚おろしは前日に冷蔵庫に移しておくと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 あじのこんがりすりごま衣焼き 20分

サブ マヨネーズを使わないブロッコリーポテサラ 10分

あじを焼くときは…
ごまがこげないように
弱火でゆっくり
焼き上げるのがコツ!

ポテサラは…
じゃがいもはゆでると
さらにほっくり♪
作りおきの場合は
じゃがいもが冷めてから
具材を混ぜて

『あじのこんがりすりごま衣焼き』

材料(2人分)

- ● 前日解凍 あじの三枚おろし……1袋
- ●手ずり風すりごま……大さじ5
- ●フリルレタス……1/2袋
- ●スプラウト……1/2袋
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・こしょう……少々
- ・塩……少々
- ・小麦粉……適量
- A
  - ・マヨネーズ……大さじ4
  - ・砂糖……大さじ1
  - ・酢……大さじ1
  - ・塩……少々
  - ・こしょう……少々

作り方

1. 解凍したあじはキッチンペーパーで水気を拭きとり、塩・こしょうで下味をつける。
2. ①に小麦粉をまんべんなくうすめにつけ、余分な粉をはたく。手に水をつけてあじの全体を軽く湿らせ、すりごまを全体につける。
3. フライパンにオリーブオイルを熱し、②を入れ弱火でこんがり焼き、皿に盛り付ける。
4. 根元を落として水洗いしたスプラウト、水洗いしたフリルレタスを添え、混ぜ合わせたAをあじ、野菜にかけていただく。

小麦粉の白っぽい部分がなくなるくらいに湿らせれば、すりごまがつきやすいですよ。

すりごまは手で押さえるようにつけると焼いてもはがれにくくなります。

『マヨネーズを使わないブロッコリーポテサラ』

材料(2人分)

- ●じゃがいも……2個
- ●ブロッコリー……1/2袋
- ●サラダフレーク……1パック
- A
  - ・オリーブオイル……大さじ1
  - ・酢……小さじ1
  - ・塩……小さじ1/4
  - ・こしょう……少々

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて3cm程度の角切りにする。さっと水にさらして水気を切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。ブロッコリーを加えてラップをし、さらに2分加熱する。
2. サラダフレークは食べやすい大きさにほぐす。
3. ①が温かいうちにフォークなどでつぶしながら混ぜ、A、サラダフレークを加えてさらに混ぜ合わせる。

明日の下準備 »» 元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結)200gは前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

915kcal(1人分)

メイン ごろっとチキンのクリームシチュー 22分

サブ 彩りピラフ 9分

水100mℓ分を牛乳に替えたりお好みで粉チーズを加えてもコクUP!

『ごろっとチキンのクリームシチュー』

材料(2人分)

- ● 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉(バラ凍結)……200g
- ●じゃがいも……2個
- ●たまねぎ……1個
- ●人参……2本
- ●ブロッコリー……1/2袋
- ●栗原はるみのクリームシチュー……1袋
- ・水……400mℓ
- ・サラダ油……大さじ1
- ・塩……少々
- ・こしょう……少々
- ・ブラックペッパー……お好み

作り方

1. 解凍した鶏肉は3〜4cm角に切り、塩・こしょうで下味をつける。
2. たまねぎは繊維に沿って幅5mmに切る。人参は皮をむいて幅8mmの輪切りにする。じゃがいもは皮をむいて4等分にする。
3. 鍋にサラダ油を中火で熱し、①を炒め、色が変わったら②を加えて約2〜3分炒める。
4. 水を入れ、沸騰したら弱火にしてふたをし、10分ほど煮る。
5. ブロッコリー、シチューのルウを加えて、ときどきかき混ぜながらブロッコリーに火が通り、とろみがつくまで煮込む。器に盛り付けてお好みでブラックペッパーをふる。

『彩りピラフ』

材料(2人分)

- ●カラーピーマン……1/2袋
- ●たまねぎ……1/2個
- ・ご飯……茶碗2杯分
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・塩……ひとつまみ
- A
  - ・顆粒コンソメ……小さじ1
  - ・塩……少々
  - ・こしょう……少々

作り方

1. たまねぎはみじん切りにし、カラーピーマンはへたと種をとり除き、1cmの角切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを熱してたまねぎ、塩を入れ、弱火〜中火で炒める。しんなりしてきたらカラーピーマンを加え、さっと炒める。
3. ご飯、Aを加えて混ぜ合わせ、全体に調味料がからんだらできあがり。