

1月3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	みつせ鶏柚子胡椒焼き			2袋	全量
	むきえび		1袋		全量
冷蔵	絹とうふ			3個	全量
	スライスチーズ	4枚		3枚	全量
	千切りキャベツ	1袋			全量
	ブラウンマッシュルーム		1袋		全量
	まいたけ	1袋			全量
	スプラウト		1パック		全量
青果	さくな			1袋	全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/4個	1/4個	1/2個	1個
	チンゲン菜		1袋		全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
	さつまいも	1/2本	1本	1/2本	2本
常温	タコライス	3食			全量
	CookDo白菜のクリーム煮用 超早ゆでサラダマカロニ	1/4袋	1/4袋		1/2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 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩  
 ・こしょう ・ブラックペッパー ・中華スープの素  
 ・マヨネーズ ・みそ ・顆粒コンソメ  
 ・一味(お好み)  
 ご自宅で用意する食材  
 ・ご飯(丼3杯分) ・卵(2個)

お忘れなく!

今回のレシピは  
 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!

正月明けはパパッと済ませたい  
 手軽さも味も◎ストック必須の商品

スパイシーさがくせになる「タコスミート」を温めて「ライス」にのせるだけでとっても簡単に沖縄県発祥の「タコライス」ができるんです。忙しい日はキャベツもカット済みを選んでとことん時短で仕上げましょ♪

添付のホットソースは後をひくうまみで、リピートしたくなる味わいです。



タコライス



Let's start  
 スープから調理スタート!

1日目 641kcal(1人分) メイン お手軽! タコライス 10分 サブ マカロニとまいたけのスープ 14分

## 『お手軽! タコライス』

- 材料(3人分)
- タコライス.....3食
  - タコライス添付のホットソース...お好み
  - スライスチーズ.....4枚
  - 千切りキャベツ.....1袋
  - ミニトマト.....1/2袋
  - ご飯.....丼3杯分

- 作り方
- ①ミニトマトは4等分に切る。
  - ②タコライスのタコスミートは湯せんで包材通りに温める。
  - ③温かいご飯を皿に盛り、千切りキャベツ、②、①を盛り付ける。スライスチーズをちぎってのせ、タコライス添付のホットソースをお好みでかける。

## 『マカロニとまいたけのスープ』

- 材料(3人分)
- 超早ゆでサラダマカロニ.....1/4袋
  - まいたけ.....1袋
  - さつまいも.....1/2本
  - たまねぎ.....1/4個
  - 塩.....少々
- A
- ・水.....600ml
  - ・顆粒コンソメ.....大さじ1+1/2
  - ・しょうゆ.....小さじ3/4
  - ・塩.....少々
  - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①たまねぎは幅3mmのうす切りにし、まいたけは石づきを落として小房に分ける。さつまいもは皮つきのままよく洗い、幅5mmのいちよう切りにする。
  - ②大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、マカロニを包材通りゆで、ざるに上げる。
  - ③別の鍋にAを沸騰させて①を加えて3分ほど煮込む。②を加えて再び沸騰したらできあがり。

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 》》むきえび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

387kcal(1人分)

メイン マッシュルームとえびの  
クリーム煮

16分

サブ 中華風  
マカロニサラダ

14分

3日目

529kcal(1人分)

メイン 鶏ときくなの  
柚子胡椒焼き

19分

サブ とろ〜りチーズの  
温豆腐

7分

Let's start!

マカロニサラダから  
調理スタート!

## 『マッシュルームとえびのクリーム煮』

材料(3人分)

- CookDo白菜のクリーム煮用……1袋
- ブラウンマッシュルーム……1袋
- 前日解凍 むきえび……1袋
- さつまいも……1本
- チンゲン菜……1袋
- 人参……1/2本
- 水……200ml

作り方

- ① さつまいもは皮つきのままよく洗い、乱切りにする。さっと水にさらして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。人参は皮をむいて乱切りに、チンゲン菜は根元を落として水洗いし、食べやすい大きさに切る。マッシュルームは半分に切る。
- ② フライパンに水を入れて沸騰させ、①、解凍したむきえびを入れ中火で6分ほど煮る。全体に火が通ったら火をとめる。
- ③ CookDo白菜のクリーム煮用を加えてよく混ぜ再び中火にかけ、ひと煮立ちしたらできあがり。

## 『中華風マカロニサラダ』

材料(3人分)

- 超早ゆで  
サラダマカロニ……1/4袋
- ミニトマト……1/2袋
- たまねぎ……1/4個
- スプラウト……1パック
- 卵……2個
- 塩……少々
- ブラックペッパー……少々

- A
- ・しょうゆ……大さじ1+1/2
  - ・砂糖……大さじ1
  - ・ごま油……大さじ1
  - ・酢……大さじ1/2
  - ・中華スープの素……小さじ1

作り方

- ① 鍋にお湯を沸かし、冷蔵庫から出した卵を中火で11分ゆでる。水にさらして粗熱がとれたら殻をむき、粗く刻む。
- ② 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かして塩を入れ、マカロニを包材通りゆで、ざるに上げる。
- ③ たまねぎは幅3mmのうす切りにして水にさらし、水気をしぼる。ミニトマトは4等分に切る。スプラウトは根元を切って水洗いする。
- ④ A、①、②、③を混ぜて盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。



## 『鶏ときくなの柚子胡椒焼き』

材料(3人分)

- 前日解凍  
みつせ鶏柚子胡椒焼き……2袋
- きくな……1袋
- たまねぎ……1/2個
- 人参……1/2本
- さつまいも……1/2本
- サラダ油……大さじ1+1/2
- 塩……適量
- こしょう……適量

作り方

- ① さつまいもは皮つきのままよく洗い、幅5mmの輪切りにする。さっと水にさらして耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。人参は皮をむいて厚さ2mmの短冊切りにする。たまねぎは幅5mmのうす切りにし、きくなは根元を落として水洗いし長さ4cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱して解凍した鶏肉を入れ、ふたをして中火で3分焼く。裏返して再びふたをしてさらに3分焼き、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに人参、さつまいも、たまねぎ、きくなの順に入れて炒める。野菜に火が通ったら塩・こしょうで味を調べて②を戻し入れ、さっと炒めてできあがり。

## 『とろ〜りチーズの温豆腐』

材料(3人分)

- 絹とうふ……3個
- スライスチーズ……3枚
- 一味……お好み
- A
  - ・マヨネーズ……大さじ1+1/2
  - ・みそ……大さじ1/2

作り方

- ① とうふはキッチンペーパーで包み水気を拭く。耐熱皿にのせAを1/3量ずつ塗り、スライスチーズを1枚ずつのせ、ラップをせずに2個電子レンジ(600w)でチーズが溶けるまで2分ほど加熱する。残りの1個もチーズが溶けるまで1分半ほど加熱する。
- ② 器に盛り付け、お好みで一味をふってできあがり。