



2人分

4月1回

今週のレシピは
フードスタイリスト
こうあまえ
高明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業後、アシスタントを経てフードコーディネーターとして独立。食全般のスタイリングを手がけ、雑誌・広告の撮影にも携わる。

3日分の献立 (おまかせ) 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。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	ザンギ風かれのい唐揚げ	1袋			全量
	かつおのたたき(たれ付き)		1袋		全量
	鶏せせり塩焼用 前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	エリンギ			1袋	全量
青果	人参 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1本	1/2本	1/2本	2本
	スナップえんどう 初日に筋をとって下準備しておくとお楽チン	1/2袋	1/2袋		全量
	生姜	1+1/2片	1/2片		2片
	じゃがいも	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	房 1/2株分 芯 1株分		房 1/2株分	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
常温	とろみちゃん	大さじ1/2	大さじ3	小さじ2	大さじ3+1/2 +小さじ2
	ツナフレーク	1缶	1缶		2缶
	もやしナムルの素		1袋		1袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・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

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン ザンギ風かれのいの 生姜あんかけ 22分

サブ きざみブロッコリーの ツナ和え 10分

- ! メインはご飯がすすむ、おすすめおかず♪
- ! サブのブロッコリーはざっくり刻むことで、食感も良く食べやすくなります。



段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ザンギ風かれのいの生姜あんかけ』

材料

- ザンギ風かれのい唐揚げ …… 1袋
- スナップえんどう …… 1/2袋
- じゃがいも …… 1/2袋
- 人参 …… 1本
- 生姜 …… 1+1/2片
- とろみちゃん …… 大さじ1/2
- サラダ油 …… 大さじ4

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、人参は皮をむいて乱切りにする。じゃがいも、人参をさっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、粗熱がとれたら斜め半分に切る。生姜はすりおろす。
- 2 フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、じゃがいも、人参を強火でカリッとするまで焼いて取り出す。
- 3 サラダ油(大さじ3)を熱し、凍ったままのかれのいを包材通りに焼いて取り出す。
- 4 フライパンを拭いて、A、①の生姜を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら一度火をとめる。とろみちゃんを加えてしっかり混ぜながら弱火にかけ、とろみがついたら再び火をとめ、スナップえんどう、②、③を戻し入れ、からめたらできあがり。

A

- ・しょうゆ …… 大さじ3
- ・みりん …… 大さじ3
- ・水 …… 大さじ3
- ・砂糖 …… 大さじ3
- ・酢 …… 大さじ1+1/2

『きざみブロッコリーのツナ和え』

材料

- ブロッコリーの芯 …… 1株分
- ブロッコリーの房 …… 1/2株分
- ツナフレーク …… 1缶
- マヨネーズ …… 大さじ1+1/2
- 塩 …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

- 1 ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて長さを3等分にし、縦に幅5mmの短冊切りにする。さっと水洗いし、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。
- 2 粗熱がとれたら水気を切り、ざっくり刻む。
- 3 ボウルにブロッコリー、油を切ったツナ、マヨネーズを入れて混ぜて塩・ブラックペッパーで味を調える。



レンジで加熱する前のブロッコリーはこれくらいの大きさが◎。



小房に分けたブロッコリーを2~4等分に切るイメージでざっくりと。

1日目

791kcal
(1人分)



2日目
610kcal
(1人分)

メイン ナムルの素で簡単チヂミ 14分

サブ かつおのチヨレギ風サラダ 17分

- ❗チヂミの生地は野菜を入れる前に、なめらかになるまでしっかり混ぜましょう。
- ❗ナムルの素が味の決め手! たれがなくてもgood

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ナムルの素で簡単チヂミ』

- 材料
- もやしナムルの素..... 1袋
 - にら..... 1/2袋
 - 人参..... 1/2本
 - ツナフレーク..... 1缶
 - ・ごま油..... 大さじ2
- A
- とろみちゃん..... 大さじ3
 - ・水..... 100ml
 - ・小麦粉..... 大さじ7(約70g)

- 作り方
- ①にらは長さ4cmに切り、人参は皮をむいて幅2mmの千切りにする。
 - ②ボウルにナムルの素、Aを入れてしっかり混ぜ合わせる。①、油を切ったツナを加えてさっと混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油を熱し、厚さが均等になるように②を流し入れる。中火で3分ほど焼いたら、裏返してさらに2分焼き、表面がカリッと焼き目がついたらできあがり。



焼き目がつくまでカリッと焼くと香ばしさが楽しめますよ。

『かつおのチヨレギ風サラダ』

- 材料
- かつおのたたき(たれ付き)..... 1袋
 - ベビーリーフ..... 1袋
 - スナップえんどう..... 1/2袋
 - 生姜..... 1/2片
 - ・ごま..... 適量
- A
- ・ごま油..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ2
 - ・酢..... 大さじ1

- 作り方
- ①凍ったままのかつおは包材通りに半解凍する。
 - ②スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。粗熱がとれたら斜め3等分に切る。生姜は幅2mmの千切りにする。①はかるく水気を拭いて、ひと口大の乱切りにする。ベビーリーフは水洗いして皿に盛り付ける。
 - ③ボウルにかつお添付のたれ、A、生姜を混ぜてドレッシングを作る。②のかつおを加えて和え、5分置く。
 - ④②の皿に③を盛り付け、スナップえんどうを散らして残ったドレッシングをかけ、ごまをふる。

明日の下準備 ▶▶ 鶏せせり塩焼用は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
371kcal
(1人分)

メイン せせりの旨塩炒め 13分

サブ にら玉とろみスープ 9分

- ❗とろみちゃんを入れる時は、一度火をとめて少し温度が下がったところに加えるのがポイント。少しずつ加えてよく混ぜて。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『せせりの旨塩炒め』

- 材料
- 前日解凍 鶏せせり塩焼用..... 1袋
 - エリンギ..... 1袋
 - じゃがいも..... 1/2袋
 - ブロッコリーの房..... 1/2株分
 - ・サラダ油..... 大さじ1/2
 - ・塩..... 適量
 - ・ブラックペッパー..... 適量

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむいて幅1cmの拍子木切りにし、さっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。ブロッコリーの房は小房に分ける。エリンギは長さを半分に切って縦に幅5mmに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、解凍したせせりを中火で焼き、色が変わったから①を加えてしんなりするまで中火のまま全体を炒める。塩・ブラックペッパーで味を調える。

『にら玉とろみスープ』

- 材料
- にら..... 1/2袋
 - 人参..... 1/2本
 - とろみちゃん..... 小さじ2
 - ・卵..... 1個
- A
- ・水..... 400ml
 - ・中華スープの素..... 小さじ2
 - ・しょうゆ..... 小さじ1/2

- 作り方
- ①にらは長さ4cmに切り、人参は皮をむいて幅3mmの千切りにする。
 - ②鍋にA、人参を入れて中火にかけ、沸騰したらにらを加える。中火のままひと煮立ちしたら一度火をとめ、とろみちゃんを少しずつ加えてしっかり混ぜる。再び火をつけて弱火にし、混ぜながらとろみをつける。
 - ③卵を溶き入れ、卵が浮き上がったらか火をとめる。