



2人分

5月3回

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	国産合挽ミンチ	200g			全量
	釜上げほたるいか(からし酢みそ付き)	1パック			全量
	冷凍あさり		1袋		全量
	元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			270g	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	ハーフベーコン		2パック	2パック	全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	ほうれん草 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
	きゅうり	1本			1本
	キャベツ		1/2玉	1/2玉	全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
常温	みじん切りミックス	小さじ1		小さじ1	小さじ2
	コーンクリームスープ		2食		2食

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、現在は二児のママ。親子で楽しめるレシピにも挑戦中♪



ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・塩
・こしょう ・中華スープの素 ・ウスターソース ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

・ご飯(小さじ2)

●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!



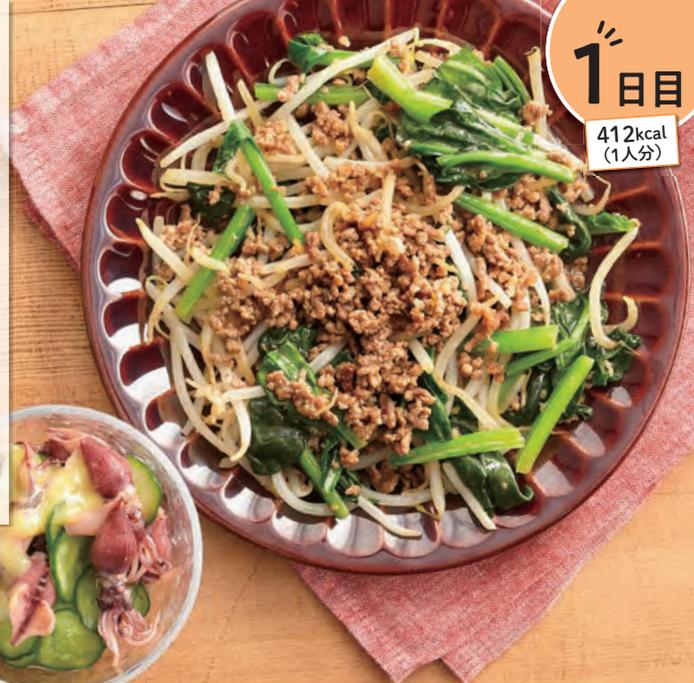
メイン やみつき! ほうれん草の スタミナ炒め

10分

サブ ほたるいかときゅうりの 酢みそ和え

18分

- ① もやしは炒めすぎると水分が出るので、強火でさっと炒めるのがベスト!シャキシャキ感が◎。
- ② ウスターソースの代わりにケチャップ(小さじ1/2)でもOK。
- ③ サブのほたるいかはそのままでも食べられますが、下処理をすることで食べやすくなります。



1日目

412kcal
(1人分)

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

『やみつき! ほうれん草のスタミナ炒め』

材料

- 国産合挽ミンチ……………200g
- ほうれん草……………1/2袋
- もやし……………1袋
- みじん切りミックス……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1

作り方

- ①ほうれん草は長さ5cmに切り、もやしはさっと水洗いして水気を切る。
- ②フライパンにごま油、みじん切りミックスを入れて中火で熱し、香りがたつてきたら凍ったままのミンチを加えて炒める。色が変わったら①を加え、かるく混ぜながら中火で30秒ほど炒める。
- ③Aを加えて強火にし、30秒ほどさっと炒め合わせる。

A

- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ2
- ・中華スープの素……………小さじ1
- ・ウスターソース……………小さじ1
- ・みりん……………小さじ1

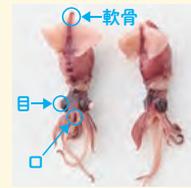
『ほたるいかときゅうりの酢みそ和え』

材料

- 釜上げほたるいか(からし酢みそ付き)…1パック
- きゅうり……………1本
- ・塩……………適量

作り方

- ①凍ったままのほたるいかは開封せずそのまま10分流水解凍する。
- ②きゅうりは幅2mmの輪切りにして塩もみし、水気を切る。解凍したほたるいかは手で目、口、軟骨をとり除いて水気を切る。
- ③②を器に盛り付け、ほたるいか添付のからし酢みその袋をよくもんでからかける。



ほたるいかは目、口、軟骨をとると口当たりよく食べやすくなりますよ。



軟骨は頭の先を少しちぎるように引き抜きます。

メイン レンジで簡単! あさりとキャベツの包み蒸し 15分

サブ カラフルコーンスープ 11分

- ! クッキングシートがない場合、アルミホイルで包んでフライパンで10分ほど蒸し焼きにしてもOK。
- ! あさりが大粒で食べごたえ満点です。



2日目
330kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる

『レンジで簡単! あさりとキャベツの包み蒸し』

- 材料
- 冷凍あさり.....1袋
 - キャベツ.....1/2玉
 - ハーフベーコン.....2パック
- 作り方
- 1 キャベツは幅4cmの角切りにし、ハーフベーコンは幅3cmに切る。
 - 2 凍ったままのあさはざるに入れ、さっと水洗いし水気を切る。
 - 3 30cmほどの長さのクッキングシートを2枚出し、①、②を1/2量ずつのせ、Aを1/2量ずつ全体にまわしかける。クッキングシートをたたむようにして包み、耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- クッキングシートは手前と奥を折り込んでから横を巻き込んでしっかり包みます。



『カラフルコーンスープ』

- 材料
- 人参.....1/2本
 - ほうれん草.....1/4袋
- A
- ・ オリーブオイル.....大さじ1
 - ・ 顆粒コンソメ.....小さじ1
 - ・ 塩.....適量
 - ・ こしょう.....適量
- B
- コーンクリームスープ.....2食
 - 水.....400ml
- 作り方
- 1 人参は幅1cmの角切りにし、ほうれん草は長さ1cmに切る。
 - 2 耐熱皿に人参を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ほうれん草、Aを加えてラップをし、さらに1分加熱する。
 - 3 鍋にBを入れてかき混ぜ中火で加熱し、沸騰したら②を加える。再び沸騰したらできあがり。

明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 野菜たっぷりサムゲタン風煮込み 24分

サブ エリンギのベーコン巻き 10分

- ! ご飯を入れることでスープが白くなり、とろみがついて本格的なサムゲタンが簡単に!



3日目
427kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『野菜たっぷりサムゲタン風煮込み』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏皮なしモモ切身(バラ凍結).....270g
 - キャベツ.....1/2玉
 - 人参.....1/2本
 - ほうれん草.....1/4袋
- 作り方
- 1 キャベツはひと口大の角切りにする。人参は長さ4cmの短冊切りにし、ほうれん草は長さ4cmに切る。
 - 2 鍋にA、解凍した鶏肉を入れて中火にかける。沸騰したらアクをとり、弱火にして10分ほど煮込む。
 - 3 ①を加え、野菜に火が通るまで弱火で5分ほど煮込む。
- A
- みじん切りミックス.....小さじ1
 - 水.....600ml
 - ご飯.....大さじ2
 - 酒.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1
 - 中華スープの素.....小さじ1
 - しょうゆ.....小さじ1/2
 - こしょう.....適量



Aのご飯はしゃもじでかるくすくったくらいの量で十分です。

『エリンギのベーコン巻き』

- 材料
- エリンギ.....1袋
 - ハーフベーコン.....2パック
 - ごま油.....小さじ2
- 作り方
- 1 エリンギは縦に4等分に切り、ハーフベーコンで巻いて爪楊枝でとめる。
 - 2 アルミホイルの上に①を並べてごま油をかける。トースターでこげ目がつくまで5分ほど焼き、爪楊枝をはずして皿に盛り付ける。

5月3回 | 2人分