



・ 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



 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。

ご自宅で用意する調味料

ご自宅で用意する食材

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

10
分

23
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

- A**
- ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・酒.....大さじ3
 - ・中華スープの素.....大さじ1/2
 - ・ウスターソース.....大さじ1/2
 - ・みりん.....大さじ1/2

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、香りがたっ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。
- ③ Aを加えて強火にし、30秒ほどさっと炒め合わせる。

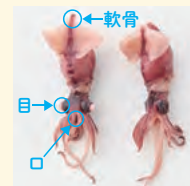
『ほたるいかときゅうりの酢みそ和え』

材料

- 釜上げほたるいか
(からし酢みそ付き)… 2パック
- きゅうり …… 2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15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
口当たりもよく食
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
サブ

レンジで簡単! あさりとキャベツの包み蒸し

19分

カラフルコーンスープ

12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15分ほど蒸し焼きにしてもOK。



2日目
281kcal
(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
- えのき茸.....1/2袋

A

- ・オリーブオイル.....大さじ1+1/2
- ・顆粒コンソメ.....大さじ1/2
- ・塩.....適量
- ・こしょう.....適量

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。えのきは長さを半分に切る。

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。

③30cmほどの長さのクッキングシートを3枚出し、①、②を1/3量ずつのせ、Aを1/3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6分半加熱する。一度に入りきらない場合はふたつを5分、ひとつを3分半で加熱して2回に分けて作る。

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本
- ほうれん草.....1/4袋

A

- ・水.....大さじ1/2
- ・顆粒コンソメ.....大さじ1/2

B

- コーンクリームスープ.....3食
- ・水.....600ml

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3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
サブ

野菜たっぷりサムゲタン風煮込み

24分

きのこのベーコン巻き

11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
327kcal
(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本
- ほうれん草.....1/4袋

A

- みじん切りミックス.....大さじ1/2
- ・水.....900ml
- ・ご飯.....大さじ3
- ・酒.....大さじ1+1/2
- ・塩.....大さじ1/2
- ・中華スープの素.....大さじ1/2
- ・しょうゆ.....小さじ3/4
- ・こしょう.....適量

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。

③①を加え、野菜に火が通るまで弱火で5分ほど煮込む。

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。

『きのこのベーコン巻き』

材料

- エリンギ.....1袋
- えのき茸.....1/2袋
- ハーフベーコン.....2パック
- ・ごま油.....大さじ1

作り方

①エリンギは縦に4等分に切り、えのきは大きめに手でほぐす。それぞれを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 3人分