

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。



今週のレシピは、地元徳島県を中心に食のコーディネートを手がける。地産地消の定食屋さん「朝昼ときどき晩ごはんDoor!」も主宰。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	チキン南蛮(たれ付き)	1袋			全量
	淡塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	殻むき簡単ブラックタイガー 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	えのき茸	1/3袋		2/3袋	全量
	モッツァレラスライスチーズ		7枚		全量
	スプラウト			1パック	全量
青果	とうもろこし	1/2本	1/2本		全量
	人参	2/3本		1+1/3本	2本
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
	水菜	1/3袋		2/3袋	全量
	アボカド かたい時は常温で追熟させる		1玉		全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	フリルレタス			1袋	全量
	ミラノ風ドリアソース		2袋		2袋

ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩
 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・みそ ・ごま
 ・こしょう(お好み) ・マヨネーズ(お好み)
 ・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3杯分) ・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 さっぱり野菜と食べるチキン南蛮 **20分**

サブ えのきとコーンのスープ **11分**

① サブのスープのとうもろこしは食感がとってもいいですよ!



1日目 825kcal (1人分)

段取りメモ
 メインの①、②、③、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

『さっぱり野菜と食べるチキン南蛮』

- 材料**
- チキン南蛮(たれ付き).....1袋
 - 人参.....2/3本
 - 白ねぎ※.....1/2
 - 水菜.....1/3袋
 - ・サラダ油.....大さじ10
 - ・マヨネーズ.....お好み
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方**
- 凍ったままのチキン南蛮添付のたれ(3袋)は2分流水解凍する。
 - 白ねぎは長さ5cmに切って千切りにし、水に5分ほどさらして水気をしっかり切る。人参は幅5mmの細切りにし、水菜は長さ5cmに切る。
 - ボウルに①、②を入れて混ぜ合わせる。
 - 大きめのフライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのチキン南蛮を包材通りに揚げ焼きにして取り出し、食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。
 - ④に③を盛り付け、お好みでマヨネーズを添える。



白ねぎの千切りは縦に切り目を入れて芯をとってから繊維に沿って切るときれいにできます。

『えのきとコーンのスープ』

- 材料**
- えのき茸.....1/3袋
 - とうもろこし.....1/2本
 - ・卵.....1個
 - ・塩.....適量
 - ・ブラックペッパー.....お好み
- A**
- ・水.....750ml
 - ・中華スープの素...大さじ1+1/2
- 水溶き片栗粉**
- ・水.....大さじ1+1/2
 - ・片栗粉.....大さじ1

- 作り方**
- とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、実をそぐように切る。えのき茸は長さ1cmに切る。
 - 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて2分加熱する。一度火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、中火にかける。とろみがついたら塩で味を調え、溶き卵をまわし入れる。器に盛り付けてお好みでブラックペッパーをふる。



とうもろこしは実と芯の間に包丁を入れて、そぐように切り落とします。

明日の下準備 >>> 淡塩さば切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鯖の和風ミートソースドリア** 26分

サブ **アボカドとコーンのサラダ** 9分

- ！メインのさばは、先に焼くことで臭みが少なくなりおいしく仕上がります。
- ！サブはお好みでタバスコを少しかけるとアクセントになって◎
- ！サブの酢はレモン果汁に変えても、さっぱりしておいしいですよ。



2日目
890kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『鯖の和風ミートソースドリア』

- 材料
- 前日解凍 淡塩さば切身……………1袋
 - ミラノ風ドリアソース……………2袋
 - モッツアレラスライスチーズ……………7枚
 - ミニトマト……………1/2袋
 - みそ……………大さじ2
 - ご飯……………茶碗3杯分

- 作り方
- ①アルミホイルに解凍して水気を切ったさばをのせ、トースターで5分焼き、食べやすい大きさに切る。ミニトマトは半分に切る。
 - ②ボウルにミラノ風ドリアソース、みそを入れて混ぜ合わせる。
 - ③耐熱容器にご飯(茶碗1杯ずつ)を広げて②を1/3量ずつ均一に流し入れる。その上に①を1/3量ずつのせ、モッツアレラスライスチーズを1/3量ずつちぎりながらのせる。トースターで8分ほど、こんがり色がつくまで焼く。一度に焼けない場合は2回に分けて焼く。

『アボカドとコーンのサラダ』

- 材料
- アボカド……………1玉
 - とうもろこし……………1/2本
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 酢……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………お好み

- 作り方
- ①とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、ラップに包んで電子レンジ(600W)で3分加熱し、冷水にさらす。粗熱がとれたら水気を切って半分に切り、実がぼらばらにならないようにそくように切る。アボカドは大きめのスプーンですくう。
 - ②ボウルにアボカド、Aを入れて混ぜ合わせ、とうもろこしを加えて和える。



アボカドはスプーンを使うと手を汚さずに調理しやすいですよ。

明日の下準備 》》 殻むき簡単ブラックタイガーは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **えびとレタスの塩味とろり** 19分

サブ **にんじんのさっぱり酢サラダ** 12分

- ！メインのブラックタイガーは簡単に調理できて便利！
- ！メインのサラダ油は、ごま油に変えてより中華風を楽しんでも◎



3日目
316kcal (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

『えびとレタスの塩味とろり』

- 材料
- 前日解凍 殻むき簡単ブラックタイガー……………2袋
 - フリルレタス……………1袋
 - 白ねぎ※……………1/2
 - えのき茸……………2/3袋
 - 水菜……………2/3袋
 - サラダ油……………大さじ2
 - 片栗粉……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/2+お好み
 - こしょう……………お好み

- 作り方
- ①白ねぎは長さ5cmの斜め切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。水菜、えのき茸は長さ3cmに切る。
 - ②解凍したブラックタイガーは殻をむいて水気を切り、塩(小さじ1/2)をふって下味をつけ、片栗粉をまぶす。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、②を強火で焼き色がつくまで、片面2分ずつ加熱する。中火にして白ねぎを加え、30秒ほど炒めたらA、白ねぎ以外の①を加える。中火でとろみがつくまで混ぜながら3分ほど加熱する。お好みで塩・こしょうをふる。

- A
- 水……………300ml
 - 片栗粉……………大さじ3
 - 中華スープの素……………大さじ3
 - 砂糖……………小さじ3/4
 - しょうゆ……………小さじ3/4

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『にんじんのさっぱり酢サラダ』

- 材料
- 人参……………1+1/3本
 - ミニトマト……………1/2袋
 - スプラウト……………1パック
 - 塩……………少々

- 作り方
- ①人参は幅2mmの細切りにして塩もみし、5分置いたら水洗いして水気を切る。ミニトマトは4等分に切る。スプラウトは水洗いして水気を切る。
 - ②ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

- A
- 酢……………大さじ3
 - ごま……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1/2
 - 和風だしの素……………小さじ1/2

7月1回 3人分