

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	いんげん	1/5袋	1/5袋	1/5袋	3/5袋
	なにわのおつまみ餃子	10個			10個
	国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		200g
	パクパクいわし開き			1袋	全量
冷蔵	しいたけ	1/2袋	1/2袋		全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	まいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
	ぶなしめじ	1/3袋		2/3袋	全量
	スプラウト	1/2パック		1/2パック	全量
青果	きゅうり	1/2本	1+1/2本		全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	切干大根(人参ミックス)	1/3袋	2/3袋		全量
	イタリア産あらごしトマト			1パック	全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・みりん
・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ごま ・みそ ・一味
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(4個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



今週のレシピは—
フードスタイリスト
かわい あすか
河合 明日香さん



辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

メイン
サブ

カニ玉風
きのこあんかけ

20分

メイン
サブ

パリパリ野菜と
おつまみ餃子

12分

- ！メインのカニ玉は、マヨネーズと水を混ぜることでふわふわのやわらか食感に。
- ！サブの切干大根を戻すお湯(50℃)は、沸騰させたお湯と同量の水を混ぜるだけでOK。

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

『カニ玉風のきのこあんかけ』

材料

- サラダフレーク …… 1パック
- しいたけ …… 1/2袋
- まいたけ …… 1/2袋
- ぶなしめじ …… 1/3袋
- いんげん …… 1/5袋
- ・ 卵 …… 4個
- ・ サラダ油 …… 大さじ2+小さじ1

- | | |
|---|-------------------|
| A | ・ マヨネーズ …… 大さじ1 |
| | ・ 水 …… 大さじ1 |
| | ・ 塩 …… 少々 |
| | ・ 水 …… 200ml |
| B | ・ しょうゆ …… 大さじ1 |
| | ・ 片栗粉 …… 大さじ1 |
| | ・ 砂糖 …… 大さじ1/2 |
| | ・ 中華スープの素 …… 小さじ1 |

作り方

- 凍ったままのいんげんは常温に戻し長さ1cmに切る。しいたけは幅2mmのうす切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手でさき、ぶなしめじは小房に分ける。サラダフレークは手でほぐす。
- ボウルに卵をよく溶き、A、サラダフレーク、いんげんを加えて混ぜる。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/2量を流し入れ、菜箸で混ぜながら火を通す。半熱になったら皿に盛り付ける。残りも同様に調理する。
- フライパンの油をさっと拭き、サラダ油(小さじ1)を中火で熱し、きのこ類を炒める。しんなりしたらBを加えて中火のままで混ぜながら3分煮込む。とろみが付いたら1/2量ずつ③にかけていただく。

『パリパリ野菜とおつまみ餃子』

材料

- なにわのおつまみ餃子 …… 10個
- 切干大根(人参ミックス) …… 1/3袋
- きゅうり …… 1/2本
- スプラウト …… 1/2パック
- ・ サラダ油 …… 大さじ1

- | | |
|---|--------------------|
| A | ・ 酢 …… 大さじ1/2 |
| | ・ ごま …… 小さじ1 |
| | ・ しょうゆ …… 小さじ1 |
| | ・ 塩 …… ひとつまみ |
| B | ・ ごま油 …… 小さじ2 |
| | ・ 中華スープの素 …… ふたつまみ |

作り方

- 切干大根はさっと水洗いしてかぶるくらいのお湯(50℃)に3分ほどひたして戻し、水気をかるくしぼる。きゅうりは幅3mmの細切りにする。ボウルにAを入れて混ぜ、切干大根、きゅうりを加えて混ぜ、皿に盛り付ける。
- スプラウトは根元を落として水洗いし、半分に切ってBと和える。
- 凍ったままの餃子は包材通りに焼き、①の皿に盛り付けて②のをせる。

明日の下準備 》》 国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結)200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

鶏手羽と切干大根の塩煮込み

22分

サブ

たたききゅうりのみそディップ

6分

！メインは切干大根の戻し汁を使うことで、シンプルな調味料でも深みのあるお出汁に仕上がります。



2日目

444kcal
(1人分)

メイン

いわしのトマピリソース

14分

サブ

蒸しきのこのマリネ

7分

！メインのトマピリソースは一味の代わりに砂糖(小さじ1)にしてまろやかにしても◎



3日目

500kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、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

『鶏手羽と切干大根の塩煮込み』

材料

● 前日解凍

- 国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結) … 200g
- 切干大根(人参ミックス) … 2/3袋
- しいたけ … 1/2袋
- いんげん … 1/5袋
- ・ 切干大根の戻し汁 … 200ml
- ・ サラダ油 … 小さじ1
- ・ 塩 … 少々

- A
- ・ 水 … 100ml
 - ・ みりん … 大さじ2
 - ・ しょうゆ … 小さじ1
 - ・ 塩 … 小さじ3/4
 - ・ 和風だしの素 … 小さじ1/2

作り方

- ① 切干大根はさっと水洗いして400ml以上のお湯(50℃)に3分ほどひたして戻し、水気をかるくしぼる。戻し汁は残しておく。
- ② しいたけは半分に切る。解凍した手羽先は塩をふって下味をつける。
- ③ 鍋にサラダ油を中火で熱し、手羽先を皮目から焼く。5分ほどでこんがり焼き目がついたら①、切干大根の戻し汁、A、しいたけ、凍ったままのいんげんを加え、沸騰したらアクをとる。弱火にして10分煮込んだらできあがり。

『たたききゅうりのみそディップ』

材料

- ミニトマト … 1/2袋
 - きゅうり … 1+1/2本
- A
- ・ マヨネーズ … 大さじ2
 - ・ みそ … 大さじ1

作り方

- ① Aはよく混ぜ合わせて小皿に盛り付ける。
- ② きゅうりは包丁を寝かせてぐっと押し付けるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。ミニトマトと一緒に皿に盛り付け、①につけていただく。



きゅうりは、包丁の刃に気を付けながら押しつぶします。

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

『いわしのトマピリソース』

材料

- パクパクいわし開き … 1袋
- イタリア産あらごしトマト … 1パック
- いんげん … 1/5袋
- ミニトマト … 1/2袋
- ・ サラダ油 … 大さじ1
- ・ ブラックペッパー … お好み

- A
- ・ 水 … 大さじ2
 - ・ 塩 … 小さじ1/2
 - ・ 砂糖 … 小さじ1/2
 - ・ 一味 … ふたつまみ

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのいんげん、凍ったままのいわしを並べて3分焼く。裏返してさらに2分焼き、皿に盛り付ける。
- ③ 同じフライパンに①を入れて中火にかけ、トマトから水分が出てきたら、あらごしトマト、Aを加えてさらに1分ほど煮込み、トマピリソースを作る。②にかけてお好みでブラックペッパーをふる。

『蒸しきのこのマリネ』

材料

- まいたけ … 1/2袋
- ぶなしめじ … 2/3袋
- スプラウト … 1/2パック
- サラダフレーク … 1パック

- A
- ・ オリーブオイル … 大さじ2
 - ・ 酢 … 大さじ1
 - ・ 塩 … 小さじ1/4
 - ・ こしょう … 少々

作り方

- ① まいたけは食べやすい大きさに手でさき、ぶなしめじは小房に分ける。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱をとる。
- ② スプラウトは根元を落として水洗いする。サラダフレークは手でほぐす。
- ③ ①、②、Aを和える。