

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投稿してみてください。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	いんげん	1/5袋	2/5袋	2/5袋	全量
	なにわのおつまみ餃子	15個			15個
	パクパクいわし開き		2袋		全量
	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			400g	全量
冷蔵	スプラウト	1パック			全量
	ほぼかニ	1/2パック	1/2パック		全量
	まいたけ	1/2袋	1/2袋		全量
	ほぐしめじ	1/3袋	2/3袋		全量
	しいたけ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	きゅうり	1本		2本	全量
	ベビーリーフ		1袋		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
	イタリア産あらごとトマト		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(6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
 がわい 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 カニ玉風きのこあんかけ 23分

サブ パリパリ野菜とおつまみ餃子 12分

① 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。
 ② 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。



1日目
 592kcal (1人分)

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

『カニ玉風きのこあんかけ』

材料

- ほぼかニ.....1/2パック
- しいたけ.....1/2袋
- まいたけ.....1/2袋
- ほぐしめじ.....1/3袋
- いんげん.....1/5袋
- 卵.....6個
- サラダ油.....大さじ3+1/2

A

- ・マヨネーズ.....大さじ1+1/2
- ・水.....大さじ1+1/2
- ・塩.....少々

B

- ・水.....300ml
- ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
- ・片栗粉.....大さじ1+1/2
- ・砂糖.....大さじ3/4
- ・中華スープの素.....大さじ1/2

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く。ほぼかニは手でほぐす。ほぐしめじは必要な分量を取り分ける。
- ボウルに卵をよく溶き、A、ほぼかニ、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1/3量を流し入れ、菜箸で混ぜながら火を通す。半熟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(大さじ1/2)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混ぜながら3分煮込む。とろみがついたら1/3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.....15個
- 切干大根(人参ミックス).....1/3袋
- きゅうり.....1本
- スプラウト.....1パック
- サラダ油.....大さじ1

A

- ・酢.....大さじ3/4
- ・ごま.....大さじ1/2
- ・しょうゆ.....大さじ1/2
- ・塩.....ひとつまみ

B

- ・ごま油.....大さじ1
- ・中華スープの素.....小さじ1/4

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。

メイン
いわしの
トマピリソース

19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◎



2日目
531kcal
(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

『いわしのトマピリソース』

- 材料
- パクパクいわし開き……………2袋
 - イタリア産あらごしトマト……………1パック
 - いんげん……………2/5袋
 - ミニトマト……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ2
 - 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大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままのいんげん1/2量、凍ったままのいわし1袋分を並べて3分焼く。裏返してさらに2分焼く。残りも同様に調理し、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
 - ほぐしめじ……………2/3袋
 - ベビーリーフ……………1袋
 - ほぼかニ……………1/2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、ほぐしめじと合わせて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。ほぼかニは手でほぐす。
 - ②ベビーリーフはさっと水洗いして皿に盛り付ける。
 - ③①、Aを和え、②の皿に盛り付ける。

明日の下準備 国産若鶏骨抜き手羽先(バラ凍結)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。



3日目
511kcal
(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)……………400g
 - 切干大根(人参ミックス)……………2/3袋
 - しいたけ……………1/2袋
 - いんげん……………2/5袋
 - 切干大根の戻し汁……………300ml
 - サラダ油……………小さじ2
 - 塩……………少々
- A
- ・水……………150ml
 - ・みりん……………大さじ3
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・塩……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ3/4

- 作り方
- ①切干大根はさっと水洗いして500ml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……………2本
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ3
 - ・みそ……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①A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。

8月3回 3人分