



2人分

10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。



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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	大阪王将 ぶるもち水餃子	2/3袋			2/3袋
	しらす干し	1袋		1袋	2袋
	カラスカレイみりん干し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2切		2切
	若どりもも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g	300g	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	エリンギ		1袋		全量
	白あえベース			1袋	全量
青果	チンゲン菜	1/2袋	1/2袋		全量
	人参	1/2本	1/2本		1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
	フリルレタス	2/3袋		1/3袋	全量
	にら	2/3袋		1/3袋	全量
	かぼちゃ 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
常温	中華料理の素	大さじ5		大さじ2	大さじ7

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・塩 ・こしょう ・片栗粉
・和風だしの素 ・マヨネーズ(お好み) ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2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

水餃子鍋

20分

サブ

ニラ玉

9分

！メインのフリルレタスは火を通し過ぎないのがおいしくいただくポイント。



※調理イメージは2人分です。

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→メインを仕上げる

『水餃子鍋』

材料

- 大阪王将 ぶるもち水餃子 2/3袋
- もやし 1袋
- えのき 1/2袋
- ぶなしめじ 1/2袋
- チンゲン菜 1/2袋
- 人参 1/2本
- フリルレタス 2/3袋
- 白ねぎ※ 1/2

- A
- 中華料理の素 大さじ5
 - 水 800ml
 - ごま油 小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎは幅1cmの斜め切りにし、チンゲン菜は葉と茎に切り分け、葉はざく切りにし、茎は芯をつけたままくし切りにする。人参は幅5mmの輪切りにする。ぶなしめじ、えのきは食べやすい大きさに手でさく。もやしはさっと水洗いし、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらもやし、フリルレタス以外の①、凍ったままの水餃子を入れてふたをし、弱火で8分ほど煮込む。フリルレタス、もやしを加えてふたをせずにさっと煮る。



チンゲン菜は大きな形に切ることで食感がよく残ります。

『ニラ玉』

材料

- にら 2/3袋
- しらす干し 1袋
- 卵 2個
- ごま油 大さじ1

- A
- しょうゆ 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

作り方

- ①にらは長さを2cmに切る。
- ②ボウルに卵を溶き入れ、A、凍ったままのしらすを加えて混ぜる。
- ③フライパンにごま油を中火で熱し、①をさっと炒める。②を加えて強火にし、手早く全体に広げてかき混ぜ、強火のまま1分ほど加熱する。卵が半熟くらいに固まったら火をとめる。
- ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。

明日の下準備 》》カラスカレイみりん干し2切、若どりもも肉切り身100gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
カレイのみりん干し
焼き野菜添え
鶏肉とチンゲン菜の
うま煮

！サブはお好みで七味をふってもおいしいですよ。

2日目
428kcal
(1人分)



メイン
サブ
竜田揚げ
貝だくさん白和え

！メインは多めにできるので、お弁当に入れても◎
！サブは辛いのがお好みの方は、一味をふってもおいしいですよ。

3日目
735kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『カレイのみりん干し 焼き野菜添え』

材料
●前日解凍 カラスカレイのみりん干し……2切
●エリンギ……1袋
●ぶなしめじ……1/2袋
●白ねぎ※……1/2
●かぼちゃ※……1/2
●サラダ油……大さじ2
●七味……お好み
A ●みりん……小さじ1
●しょうゆ……小さじ1
※白ねぎ、かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
①白ねぎは長さを4cmに切り、かぼちゃは皮がついたまま幅5mmのうす切りにし、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。エリンギは縦に4等分に切り、ぶなしめじは食べやすい大きさに手でさく。
②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①をかるく焼き色がつくまで3分ほど焼く。Aをまわしかけてさっと混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍したカレイを片面3分ずつ中火で焼く。②の皿に盛り付け、お好みで野菜に七味をふる。

『鶏肉とチンゲン菜のうま煮』

材料
●前日解凍 若どりもも肉切り身……100g
●チンゲン菜……1/2袋
●人参……1/2本
●片栗粉……小さじ2
A ●水……200ml
●しょうゆ……大さじ1
●みりん……小さじ2
●和風だしの素……小さじ1

作り方
①チンゲン菜は葉と茎に切り分け、葉はざく切りにし、茎は芯をつけたましくし切りにする。茎と葉は分けておく。人参は幅5mmの半月切りにする。解凍した鶏肉は水気を切って半分に切り、まんべんなく片栗粉をまぶす。
②鍋にAを入れて強火にかけて沸騰させ、鶏肉、人参、チンゲン菜の茎を入れてふたをし、中火で10分煮込む。
③チンゲン菜の葉を加えてふたをし、さらに中火で3分煮る。

明日の下準備 》》若どりもも肉切り身300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

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

『竜田揚げ』

材料
●前日解凍 若どりもも肉切り身……300g
●中華料理の素……大さじ2
●フリルレタス……1/3袋
●かぼちゃ※……1/2
●片栗粉……大さじ3
●サラダ油……適量
●マヨネーズ……お好み
※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
①解凍した鶏肉は水気を切り、保存袋に入れて中華料理の素を加えてよくもみ込む。10分置いたら、取り出して片栗粉をまんべんなくまぶす。
②かぼちゃは皮がついたまま幅2cmの角切りにし、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
③フライパンに底から2cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、①、かぼちゃを片面3分ずつ中火のまま揚げ焼きにする。②の皿に盛り付け、お好みでマヨネーズを添える。

『貝だくさん白和え』

材料
●えのき……1/2袋
●にら……1/3袋
●しらす干し……1袋
●白あえベース……1袋

作り方
①えのきは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。にらは長さを2cmに切る。
②①、凍ったままのしらすを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
③粗熱がとれたら水気を切り、白あえベースを加えて混ぜ合わせる。