



📣 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。

明日の下準備 >>> カラスカレイみりん干し、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
焼きねぎのなめこ汁

18分

19分

6分

2日目

446kcal
(1人分)

！

うま煮はお好みで七味をふってもおいしいですよ。

段取りメモ

メインの①、なめこ汁の①、うま煮の①で食材の下準備→うま煮を煮込んでいる間に→なめこ汁の野菜、メインの野菜を焼く→うま煮を仕上げる→メイン、なめこ汁を仕上げる

『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……3切
- エリンギ……1袋
- ぶなしめじ……1/2袋
- カラーピーマン……1/3袋
- 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

※かぼちゃの使用量はお届けの量を1とした表記。

『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
- 絹厚あげ……3個
- 片栗粉……大さじ1

- A
- ・水……300ml
 - ・しょうゆ……大さじ1+1/2
 - ・みりん……大さじ1
 - ・和風だしの素……大さじ1/2

『焼きねぎのなめこ汁』

材料

- 白ねぎ※……1/2
- なめこ赤だし……3食
- お湯……480ml
- サラダ油……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 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1分半加熱する。エリンギは縦に4等分に切り、カラーピーマンは縦に幅2cmに切る。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。

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、茎は芯をつけたまわし切りにする。茎と葉は分けておく。人参は幅5mmの半月切りにする。厚あげは1個ずつ4等分に切る。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、厚あげを入れてふたをし、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。

作り方

- ① 白ねぎは長さを4cmに切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①をかるく焼き色がつくまで2分ほど焼く。1/3量ずつ器に入れる。
- ③ ②の器になめこ赤だしを1袋ずつ入れ、包材通りにお湯を注ぎ、かるくかき混ぜる。

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

メイン

サブ

竜田揚げ

具だくさん白和え

17分

8分

3日目

500kcal
(1人分)

！

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。

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
- カラーピーマン……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
- ブラックペッパー……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。カラーピーマンは乱切りにする。
- 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、②を片面3分ずつ中火のまま揚げ焼きにする。皿に盛り付け、お好みでマヨネーズを添え、ブラックペッパーをふる。

『具だくさん白和え』

材料

- えのき……1/2袋
- ほうれん草……1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。ほうれん草は長さを3cmに切る。
- ② ①、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。

10月3回 3人分