



2人分

11月5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
やすだ かなこ
安田 香菜子さん



大阪あべの辻製菓専門学校卒業後、CMや広告のスタイリングに携わり、現在は二児のママ。親子で楽しめるレシピにも挑戦中♪

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	ピーマン肉詰め	6個			全量
	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		10切		10切
	若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	ハーフベーコン	1パック	1パック		2パック
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
青果	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	青い部分 1/4	白い部分 1/4	白い部分 1/4 青い部分 1/4	白い部分 1/2 青い部分 1/2
	きくな	1/2袋		1/2袋	全量
	長いも 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
	白菜 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
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
	ペビーリーフ		1/2袋	1/2袋	全量
	常温	タルタルソース		大さじ4	

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
- ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉
- ・中華スープの素 ・ケチャップ ・顆粒コンソメ ・ごま

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

中華風 ピーマン肉詰め

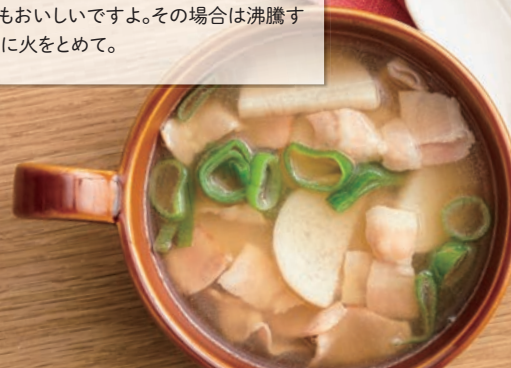
17分

サブ

ねぎと長いもの トロトロスープ

12分

! サブはAの水を350mlにして煮込んで、仕上げに牛乳を50ml加えてミルクスープにしてもおいしいですよ。その場合は沸騰する前に火をとめて。



1日目

389kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『中華風ピーマン肉詰め』

材料

- ピーマン肉詰め.....6個
- きくな.....1/2袋
- えのき.....1/2袋
- ・サラダ油.....大さじ2
- ・塩.....適量
- ・こしょう.....適量

作り方

- ①きくなは長さを4cmに切る。えのきは長さを半分に切って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)を強火で熱し、①を2分ほど炒める。塩・こしょうで味を調べ、皿に盛り付ける。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、凍ったままのピーマン肉詰めを包材通りに焼き、強火にして混ぜ合わせたAを加えてからめる。
- ④②の皿に③を盛り付ける。

- A
- ・水.....50ml
 - ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・酒.....大さじ1
 - ・砂糖.....小さじ1
 - ・中華スープの素.....小さじ1

『ねぎと長いものトロトロスープ』

材料

- 白ねぎの青い部分※.....1/4
- 長いも※.....1/2
- ハーフベーコン.....1パック

作り方

- ①白ねぎは幅5mmの輪切りにし、長いもは幅5mmの半月切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして長いも、ベーコンを入れて5分ほど煮込む。白ねぎを加えて中火のままさらに1分煮る。

- A
- ・水.....400ml
 - ・中華スープの素.....小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1
 - ・酒.....小さじ1

※白ねぎ、長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 >>> 秋鮭の便利カット10切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鮭のムニエル**
ねぎ香るタルタルがけ

15分

サブ **とろとやわらか白菜のトマト煮**

17分

- ！メインは仕上げにバター(5g)を入れて焼くと、風味がアップしますよ。
- ！サブのミニトマトは湯むきすると口あたりがよくなります。



2日目
517kcal (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

『鮭のムニエル ねぎ香るタルタルがけ』

- 材料
- 前日解凍 秋鮭の便利カット……10切
 - ベビーリーフ……1/2袋
 - 白ねぎの白い部分※……1/4
 - タルタルソース……大さじ4
 - オリーブオイル……大さじ1
 - 小麦粉……大さじ1
 - 塩……適量
 - こしょう……適量
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎはみじん切りにしてタルタルソースと混ぜ合わせる。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ②解凍した秋鮭は水気を拭き、塩・こしょうをふり小麦粉を全体にまぶす。
 - ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を片面3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返して、さらに3分ほど焼く。
 - ④①の皿に③を盛り付け、①のタルタルソースを添えてできあがり。



白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

『とろとやわらか白菜のトマト煮』

- 材料
- 白菜※……1/2
 - ミニトマト……1/2袋
 - ハーフベーコン……1パック
 - オリーブオイル……大さじ1
 - 顆粒コンソメ……小さじ1
 - ブラックペッパー……適量
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白菜は幅4cmのざく切りにし、ベーコンは幅2cmに切る。ミニトマトは半分に切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ベーコンを3分ほど炒めて焼き色をつける。白菜、顆粒コンソメを加えて中火で3分ほど炒める。
 - ③白菜から少し水が出てきたら、A、ミニトマトを加えて弱火にし、ふたをして5分ほど煮込む。
 - ④器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 》》 若鶏モモ肉200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鶏すき**

20分

サブ **トマトと長いものサラダ**

8分

- ！メインの割り下が煮詰まったら、水を加えて調整してください。



3日目
752kcal (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

『鶏すき』

- 材料
- 前日解凍 若鶏モモ肉……200g
 - 白菜※……1/2
 - 白ねぎの白い部分※……1/4
 - 白ねぎの青い部分※……1/4
 - えのき……1/2袋
 - きくな……1/2袋
 - 卵……2個
 - サラダ油……大さじ1
- ※白菜、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 水……100ml
 - しょうゆ……100ml
 - みりん……100ml
 - 酒……100ml
 - 砂糖……大さじ2

- 作り方
- ①白菜は幅4cmのざく切りにする。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。きくなは食べやすい長さ切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②鍋にサラダ油を強火で熱し、解凍した鶏肉を片面1分ずつ焼いて両面に焼き色をつける。
 - ③きくな以外の野菜、Aを加えて中火で8分ほど煮込む。きくなを加え、さらに2分ほど煮る。溶き卵をつけていただく。

『トマトと長いものサラダ』

- 材料
- ベビーリーフ……1/2袋
 - ミニトマト……1/2袋
 - 長いも※……1/2
 - ごま……適量
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 酢……大さじ2
 - しょうゆ……大さじ1
 - 砂糖……大さじ1
 - ごま油……小さじ1
 - ごま……小さじ1

- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切り、長いものは幅1cmの角切りにする。
 - ②ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、器に盛り付ける。
 - ③ボウルにA、①を入れて和え、②の器に盛り付け、仕上げに指でかるくつぶしたごまをふる。