

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♪

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	ピーマン肉詰め	12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		全量		全量
	北海道のつぶコーン		1/4袋	1/4袋	1/2袋
	若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	300g
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
	まいたけ		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
	たまねぎ	1/2個		1/2個	1個
	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
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	ベビーリーフ		1袋		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
常温	タルタルソース		大さじ6		大さじ6

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(3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



メイン 中華風ピーマン肉詰め 26分

サブ ねぎと長いものトロトロスープ 12分

① サブはAの水を500mlにして煮込んで、仕上げに牛乳を100ml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 435kcal (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……………12個
 - きくな……………1/2袋
 - えのき……………1/2袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - サラダ油……………大さじ3+1/2
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量
- A
- ・水……………75ml
 - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・酒……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2
 - ・中華スープの素……………大さじ1/2

- 作り方**
- ①きくなは長さを4cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。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+1/2)を強火で熱し、①を2分ほど炒める。塩・こしょうで味を調え、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半量を包材通りに焼いて一度取り出す。
 - ④フライパンを拭いてサラダ油(大さじ1)を入れ、残りも同様に焼く。③を戻し入れ、強火にして混ぜ合わせたAを加えてからめる。
 - ⑤②の皿に④を盛り付ける。

『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
 - オクラ……………1/2袋
 - 長いも※……………1/2
 - ハーフベーコン……………1パック
- A
- ・水……………600ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
 - ・酒……………大さじ1/2

- 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。オクラはがくをむいて、幅5mmの輪切りにする。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、オクラ、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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

※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

18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(10g)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
518kcal (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……全量
 - ベビーリーフ……………1袋
 - 白ねぎの白い部分※……1/4袋
 - 北海道のつぶコーン……………1/4袋
 - タルタルソース……………大さじ6
 - オリーブオイル……………大さじ1+1/2
 - 水……………大さじ1
 - 小麦粉……………大さじ1+1/2
 - 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耐熱容器に凍ったままのコーンを入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。塩・こしょうで味を調え、①の皿に盛り付ける。
 - ③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。
 - ④大きめのフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③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。
- ⑤②の皿に④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
 - まいたけ……………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。

- A
- ケチャップ……………大さじ2
 - 塩……………適量
 - こしょう……………適量

- 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。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - 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、まいたけ、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。

メイン **鶏すき**

20分

サブ **長いもと彩り野菜のサラダ**

11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
675kcal (1人分)

※調理イメージは3人分です。

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…300g
 - 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
 - たまねぎ……………1/2個
 - まいたけ……………1/2袋
 - 卵……………3個
 - サラダ油……………大さじ1+1/2
- ※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に切る。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmに切る。えのき、まいたけ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。

『長いもと彩り野菜のサラダ』

- 材料
- ミニトマト……………1/2袋
 - 長いも※……………1/2
 - オクラ……………1/2袋
 - 北海道のつぶコーン……………1/4袋
 - 水……………大さじ1
 - ごま……………適量
- A
- 酢……………大さじ3
 - しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - 砂糖……………大さじ1+1/2
 - ごま油……………大さじ1/2
 - ごま……………大さじ1/2

- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切り、長いもは幅1cmの角切りにする。オクラはがくをむいて幅1cmの輪切りにする。
 - ②耐熱容器に凍ったままのコーンを入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。一度取り出してオクラを加えてさらに1分加熱する。
 - ③ボウルにミニトマト、長いも、②、Aを入れて和え、器に盛り付ける。仕上げに指でかるくつぶしたごまをふる。

※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。