

② ボウルに①、Aを入れて和える。

メイン
サブ

いかと大根の煮物 19分

カラフル野菜の和え物 11分

！メインは、からしをつけて食べてもおいしいですよ。



2日目
159kcal
(1人分)

メイン
サブ

まったりアボカドディップでパリパリ鶏 24分

大根のふわふわスープ 11分

！メインの鶏肉を焼く時は、動かさずにじっくり、皮目をパリッと焼きましょう。
！メインのアボカドがかたい時は1ページ目の★を参考に追熟させます。



3日目
516kcal
(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→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

『いかと大根の煮物』

- 材料
- やわらかいか煮付け..... 2袋
 - カッパわかめ..... 1/2袋
 - 大根..... 2/3本
- A
- ・水..... 200ml
 - ・みそ..... 小さじ4

- 作り方
- ①凍ったままのいか煮付けは包材通りに湯せんする。
 - ②わかめは水で4分戻し、水気を切る。大根は幅3mmのいちよう切りにする。
 - ③鍋に①のたれ、A、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをし、5分煮込む。わかめ、解凍したいかを加えてふたをし、さらに中火で2分煮込む。

『カラフル野菜の和え物』

- 材料
- チンゲン菜..... 1/2袋
 - エリンギ..... 1/2袋
 - カラーピーマン..... 1/2袋
- A
- ・しょうゆ..... 小さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ1

- 作り方
- ①チンゲン菜は長さを2cmに切る。エリンギは長さを半分に切って、縦に食べやすい大きさに切る。カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、長さを半分に切る。
 - ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気をよく切り、Aを加えて和える。

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

『まったりアボカドディップでパリパリ鶏』

- 材料
- 前日解凍 鶏もも肉..... 300g
 - アボカド..... 1玉
 - エリンギ..... 1/2袋
 - えのき..... 1/3袋
 - スナッペン..... 1袋
 - ベビーレタス..... 1/2袋
 - ・サラダ油..... 大さじ1+小さじ2
 - ・塩..... 少々
 - ・こしょう..... 少々
 - ・ブラックペッパー..... お好み
- A
- ・マヨネーズ..... 大さじ1
 - ・オリーブオイル..... 小さじ1
 - ・こしょう..... 少々
 - ・塩..... 少々

- 作り方
- ①エリンギは長さを半分に切って、縦に4等分に切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。スナッペンなどは筋をとり、ラップで包んで電子レンジ(600W)で40秒加熱する。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ②アボカドは大きめのスプーンですくってボウルに入れ、Aを加えてつぶしながらよく混ぜ、ディップソースを作り、①の皿に盛り付ける。
 - ③解凍した鶏肉は水気を拭いて、食べやすい大きさに切り、両面に塩・こしょうをふる。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③を皮目を下にして中弱火で8分焼く。こんがり色がついたら裏返して、きのこ類、スナッペンなどを加え、その上にサラダ油(小さじ2)をまわしかけ、さらに中火で3分焼く。
 - ⑤②の皿に④を盛り付け、お好みでブラックペッパーをふり、ディップソースをつけていただく。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

『大根のふわふわスープ』

- 材料
- 大根..... 1/3本
 - サラダフ레이크..... 1パック
 - ・卵..... 2個
- A
- ・水..... 600ml
 - ・顆粒コンソメ..... 大さじ1/2
 - ・塩..... ふたつまみ
 - ・こしょう..... 少々

- 作り方
- ①大根は幅3mmのいちよう切りにする。サラダフ레이크は食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ②鍋にA、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、サラダフ레이크を加えてふたはせず、5分煮込む。中火にして溶き卵をまわし入れ、卵がかたまってきたら火をとめる。