2人分　3月1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
安田 香菜子（やすだ かなこ）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	使用量
冷凍	うずまきロールキャベツ	6個			全量
	からすかれい切身 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 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g	200g	300g
冷蔵	北海道ポテトサラダ	1袋			全量
	ロースハム	1パック		1パック	2パック
	しいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	れんこん 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
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ		1/2袋	1/2袋	全量
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	あさり水煮	1缶			全量
	みじん切りミックス	小さじ1/2		小さじ1/2	小さじ1

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　・砂糖
・塩　・こしょう　・ブラックペッパー　・中華スープの素　・マヨネーズ
・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材
・卵（2個）

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●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 あさりとれんこんとくったりロールキャベツ 28分

サブ 花びらポテトサラダ 5分

❗サブのロースハム（1/4量）は、花型に抜いて飾ると可愛いですよ♪

1日目
358kcal（1人分）

段取りメモ

サブの❶、メインの❶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

『あさりとれんこんとくったりロールキャベツ』

材料
●うずまきロールキャベツ……6個
●れんこん※……1/2
●みじん切りミックス……小さじ1/2
●あさり水煮……1缶
・サラダ油……大さじ1
・塩……適量
・こしょう……適量
A
・水……550mℓ
・顆粒コンソメ……小さじ2

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
❶れんこんは幅1cmの半月切りにする。
❷鍋にサラダ油を強火で熱し、みじん切りミックスをさっと炒め、香りがたったら①を加えて油がなじむまで中火で2分炒める。
❸A、凍ったままのロールキャベツを加え、沸騰したら弱火にしてふたをし、20分煮込む。
❹あさり水煮を汁ごと加え、中火にする。沸騰したら塩・こしょうで味を調える。

『花びらポテトサラダ』

材料
●北海道ポテトサラダ……1袋
●ロースハム……1パック
●フリルレタス……1/2袋

作り方
❶ハムは食べやすい大きさに切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって器に盛り付ける。
❷ハム（3/4量）はポテトサラダと混ぜ合わせ、残りは飾り用にとっておく。
❸①の器にポテトサラダを盛り付け、飾り用のハムを散らす。

明日の下準備 》》からすかれい切身2切、若どりもも肉100gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **ごま油香るかれいの煮付け** 18分

サブ **スナップえんどうの親子炒め** 13分

サブのAのしょうゆは、オイスターソース（大さじ1/2）に代えてもおいしい！

2日目
412kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、サブの❶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

『ごま油香るかれいの煮付け』

材料

- ● 前日解凍 からすかれい切身……2切
- ●しいたけ……1/2袋
- ●小松菜……1/2袋
- ・ごま油……小さじ1
- A
  - ・水……150mℓ
  - ・しょうゆ……大さじ1
  - ・酒……大さじ1
  - ・砂糖……大さじ1/2
  - ・中華スープの素……小さじ1

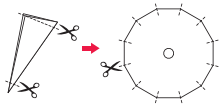
作り方

❶小松菜は長さを4cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で2分加熱する。しいたけは軸を落とし、切り込みを入れる。

❷鍋にAを入れて強火にかけて沸騰したら、しいたけ、解凍したかれいを入れて落としぶたをし、中弱火で10分ほど煮込む。

❸鍋の隙間に小松菜を加え、味が染み込むように煮汁をかけながら、さらに2分煮込む。仕上げにごま油をまわしかける。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『スナップえんどうの親子炒め』

材料

- ● 前日解凍 若どりもも肉……100g
- ●スナップえんどう……1/2袋
- ・卵……2個
- ・サラダ油……大さじ1+1/2
- A
  - ・酒……大さじ1
  - ・しょうゆ……大さじ1/2
  - ・中華スープの素……小さじ1/2
  - ・塩……適量
  - ・こしょう……適量

作り方

❶スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。

❷フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。大きく混ぜながら半熟状になったら、一度取り出す。

❸フライパンをかるく拭き、サラダ油（大さじ1/2）を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして3分ほど焼き、裏返す。スナップえんどう、Aを加えて2分ほど炒め、②を戻し入れてかるく混ぜ合わせる。

スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

明日の下準備 》》若どりもも肉200gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **野菜たっぷりチキンのガーリック焼き** 19分

サブ **小松菜とハムのスープ** 8分

メインは、マヨネーズと炒めることでコクがアップします。

3日目
359kcal（1人分）

段取りメモ

メインの❶、❷、サブの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『野菜たっぷりチキンのガーリック焼き』

材料

- ● 前日解凍 若どりもも肉……200g
- ●れんこん※……1/2
- ●スナップえんどう……1/2袋
- ●しいたけ……1/2袋
- ●フリルレタス……1/2袋
- ●みじん切りミックス……小さじ1/2
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・ブラックペッパー……適量
- A
  - ・顆粒コンソメ……小さじ1
  - ・マヨネーズ……小さじ1
  - ・塩……適量
  - ・こしょう……適量

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶れんこんはひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ（600W）で1分加熱する。しいたけは縦に4等分に切る。スナップえんどうは筋をとる。

❷フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。

❸フライパンにオリーブオイル、みじん切りミックスを入れて中火で熱し、解凍した鶏肉を皮目を下にして4分焼く。こんがり色がついたら裏返し、さらに4分ほど焼く。

❹①を加えて火が通るまで中火のまま3分ほど焼き、Aを加えてさっと炒める。②の皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『小松菜とハムのスープ』

材料

- ●ロースハム……1パック
- ●小松菜……1/2袋
- ・塩……適量
- ・こしょう……適量
- A
  - ・水……400mℓ
  - ・顆粒コンソメ……小さじ1

作り方

❶小松菜は長さを3cmに切り、ハムは幅1cmに切る。

❷鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加えて中火で3分煮込む。塩・こしょうで味を調える。