



 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。



- ① ブロッコリーの房は小さめの小房に分け、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。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。
- ② 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。
- ③ ①の器にポテトサラダ、ブロッコリーを盛り付け、飾り用のハムを散らす。

明日の下準備 》からすかれい切身3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

ごま油香るかれの煮付け

19分

サブ

スナップえんどうの親子炒め

16分

！

サブのAのしょうゆは、オイスターソース（大さじ1）に代えてもおいしい！

2日目

391kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、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

『ごま油香るかれの煮付け』

材料

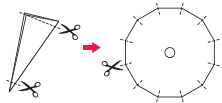
- 前日解凍 からすかいかい切身…… 3切
- しいたけ…… 1/2袋
- 小松菜…… 1袋
- ・ ごま油…… 大さじ1/2

- A
- ・ 水…… 220ml
 - ・ しょうゆ…… 大さじ1+1/2
 - ・ 酒…… 大さじ1+1/2
 - ・ 砂糖…… 小さじ2
 - ・ 中華スープの素…… 大さじ1/2

作り方

- ① 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3分加熱する。しいたけは軸を落とし、切り込みを入れる。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけて沸騰したら、しいたけ、解凍したかいかいを入れて落としづたをし、中弱火で10分ほど煮込む。
- ③ 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。

落としづたがない時は、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袋
- ブロッコリーの芯…… 1/2株分
- たまねぎ…… 1/2個
- ・ 卵…… 3個
- ・ サラダ油…… 大さじ2

- A
- ・ 酒…… 大さじ2
 - ・ しょうゆ…… 大さじ1
 - ・ 中華スープの素…… 小さじ1
 - ・ 塩…… 適量
 - ・ こしょう…… 適量

※ブロッコリーの芯は3日目にも使用。

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて縦半分に切り、幅2mmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。解凍した鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 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。
- ③ フライパンをかるく拭き、サラダ油（大さじ1）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、ブロッコリー、たまねぎ、Aを加えて3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300g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

オニオンとハムのスープ

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

329kcal (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

『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…… 300g
- カラーピーマン…… 1袋
- しいたけ…… 1/2袋
- ブロッコリーの房…… 1/2株分
- ブロッコリーの芯…… 1/2株分
- みじん切りミックス…… 小さじ1
- ・ オリーブオイル…… 大さじ1+1/2
- ・ ブラックペッパー…… 適量

- A
- ・ 顆粒コンソメ…… 小さじ2
 - ・ マヨネーズ…… 小さじ2
 - ・ 塩…… 適量
 - ・ こしょう…… 適量

作り方

- ① ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。芯は皮を厚くむいて縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。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。カラーピーマンはひと口大の乱切りにし、しいたけは縦に4等分に切る。
- ② 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。
- ③ ①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。皿に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

『オニオンとハムのスープ』

材料

- ロースハム…… 1パック
- たまねぎ…… 1/2個
- ・ 塩…… 適量
- ・ こしょう…… 適量

- A
- ・ 水…… 600ml
 - ・ 顆粒コンソメ…… 大さじ1/2

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切り、ハムは幅1cmに切る。
- ② 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。

3月1回 3人分