



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。

明日の下準備》むきえび1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目
627kcal
(1人分)



メイン

鯖のみそ煮
ごまなす添え

19分

サブ

塩きんぴら

12分

！サブのきんぴらはあまり混ぜずに、焼きつけるように炒めることで香ばしさが味わえます。

2日目

426kcal
(1人分)

メイン

レンチン!
鶏チャーシュー

17分

サブ

ベジ卵焼き

13分

！メインの鶏肉は、全体が浸るくらいの深さのある耐熱容器を使うと、味が染み込みやすいですよ。

！サブは、卵にマヨネーズを加えて焼くことで、ふわふわに仕上がります。

3日目

423kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、③、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

『鯖のみそ煮 ごまなす添え』

材料

- 鯖の味噌煮..... 3切
- ズッキーニ..... 1/2本
- なす..... 1本
- しいたけ..... 1/2袋
- ・塩..... 少々

- A
- ・しょうゆ..... 大さじ1/2
 - ・ごま..... 大さじ1/2

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、凍ったままの鯖の味噌煮を包材通りに10分加熱する。
- ②なすは縦半分に切って幅1cmの斜め切りにし、ズッキーニは幅5mmの輪切りにする。しいたけは軸を落とし、十字に4等分に切る。
- ③耐熱容器に②を入れて塩をふってラップをし、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。
- ④①を皿に盛り付ける。③の粗熱がとれたら水気をしぼり、Aを加えて混ぜ合わせて皿に盛り付ける。

『塩きんぴら』

材料

- きんぴらミックスの具..... 1袋
- ピーマン..... 1/4袋
- 前日解凍 むきえび..... 1/3袋
- ・ごま油..... 大さじ1+小さじ1
- ・一味..... お好み

- A
- ・酒..... 大さじ1
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・塩..... 小さじ1/2

作り方

- ①きんぴらミックスはよく水洗いし、水気をしっかり切る。ピーマンは縦に幅3mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとり、半分に切る。
- ②フライパンにごま油(大さじ1)を強火で熱し、①をあまり混ぜずに焼きつけるようにして3分ほど炒める。Aを加えて強火のまま1分ほど炒め合わせ、鍋肌からごま油(小さじ1)をまわしかける。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『レンチン!鶏チャーシュー』

材料

- 前日解凍 国産若どりもも肉..... 300g
- ピーマン..... 3/4袋
- しいたけ..... 1/2袋
- ・サラダ油..... 大さじ1/2

- A
- ・しょうゆ..... 大さじ1+1/2
 - ・酒..... 大さじ1+1/2
 - ・砂糖..... 大さじ1+1/2
 - ・ごま油..... 小さじ1
 - ・中華スープの素..... 小さじ1/2

作り方

- ①ピーマンは縦半分に切る。しいたけは軸を落として幅1cmに切る。解凍した鶏肉はフォークで両面に数カ所穴をあける。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、鶏肉を皮目を下にして入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。一度取り出し、裏返してさらに2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマン、しいたけを2分焼き、皿に盛り付ける。
- ④②の粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、汁ごと③の皿に盛り付ける。

『ベジ卵焼き』

材料

- 北海道の野菜ミックス..... 1/2袋(125g)
- ・卵..... 3個
- ・サラダ油..... 小さじ2
- ・ケチャップ..... お好み

- A
- ・マヨネーズ..... 大さじ1/2
 - ・しょうゆ..... 小さじ1/3
 - ・塩..... 小さじ1/3

作り方

- ①ボウルに卵を溶き、A、凍ったままの野菜ミックスを入れて混ぜ合わせる。
- ②小さめのフライパンにサラダ油(小さじ1)を中弱火で熱し、①の1/2量をし流し入れる。箸で混ぜながら1分ほど加熱し、半熟状になったらふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。火をとめ、ふたをしたまま1分蒸らす。残りも同様に調理する。
- ③粗熱がとれたら食べやすい大きさに切り、皿に盛り付ける。お好みでケチャップを添える。