



📢 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。

辻学園調理・製菓専門学校
卒業、調理師免許取得。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

明日の下準備 》若どりもも肉切り身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 時短でもジューシー！
唐揚げ

22分

サブ コリコリきくらげスープ

10分

- ！メインは、マヨネーズと小麦粉を使った衣を鶏肉にしっかりまとわせることで、下味バッチリ！
- ！唐揚げを揚げ焼きしている時は、触りすぎない方が衣がはがれにくく、カラッと揚がります。

2日目
488kcal
(1人分)



メイン 豆腐ハンバーグ
生姜香るえのきあんかけ

21分

サブ 梅酢たこ

9分

- ！メインは、添えた生姜をあんに溶いて食べるとより香りを楽しめますよ。

3日目
435kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『時短でもジューシー！ 唐揚げ』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身 ……全量
 - 生姜 ……2片
 - ピーマン ……1/2袋
 - トマト ……1/2個
 - サラダ油 ……適量
 - 片栗粉 ……適量
- A
- ・しょうゆ ……大さじ1+1/2
 - ・マヨネーズ ……大さじ1+1/2
 - ・小麦粉 ……大さじ1+1/2
 - ・酒 ……大さじ1/2
 - ・塩 ……小さじ1/4
- 作り方
- ①生姜はすりおろす。解凍した鶏肉は水気を拭いて保存袋に入れ、生姜、Aを入れてよくもみ込み、10分置く。
 - ②ピーマンは大きめの乱切りにする。トマトはくし切りにして皿に盛り付ける。
 - ③①に片栗粉をまんべんなくまぶす。
 - ④フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、油が温まったら③を片面4分ほど揚げ焼きにする。裏返して3分ほど加熱し、ピーマンを加えてさらに1分加熱する。②の皿に盛り付ける。

『コリコリきくらげスープ』

- 材料
- 鶏スープ ……3袋
 - きくらげ ……1/2袋
 - たまねぎ ……1/2個
 - スプラウト ……1/2パック
 - 水 ……480ml
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、きくらげは水洗いして幅3mmの細切りにする。スプラウトは根元を落としてさっと水洗いする。
 - ②鍋に水、たまねぎを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして4分加熱する。きくらげを加えてさらに1分加熱し、火をとめて鶏スープを加えてよくかき混ぜる。
 - ③器に盛り付け、スプラウトを添える。

明日の下準備 》》梅酢たこは冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの①、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

『豆腐ハンバーグ 生姜香るえのきあんかけ』

- 材料
- 淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ ……6個
 - 生姜 ……2片
 - ピーマン ……1/2袋
 - えのき ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ1+1/2
- A
- ・水 ……300ml
 - ・しょうゆ ……大さじ2
 - ・みりん ……大さじ2
 - ・和風だしの素 ……小さじ3/4
- 水溶き片栗粉
- ・水 ……大さじ1+1/2
 - ・片栗粉 ……大さじ1+1/2
- 作り方
- ①ピーマンは縦に幅1cmに切り、生姜はすりおろす。えのきは長さを半分に切って手でさく。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままの豆腐ハンバーグを包材通りに調理し、一度取り出す。残った油でピーマンを中火で1分焼き、豆腐ハンバーグと一緒に皿に盛り付ける。
 - ③②のフライパンにA、えのきを入れて中火で熱し、沸騰したら火をとめてよくかき混ぜた水溶き片栗粉、生姜(1/2量)を加える。再び中火にかけ、とろみがついたら豆腐ハンバーグにかける。残りの生姜を添える。

『梅酢たこ』

- 材料
- 前日解凍 梅酢たこ ……1袋
 - たまねぎ ……1/2個
 - トマト ……1/2個
 - スプラウト ……1/2パック
 - サラダフレーク ……1パック
 - 塩 ……少々
- A
- ・ごま油 ……小さじ1
 - ・塩 ……少々
- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気をしっかり切る。トマトは小さめのひと口大に切る。スプラウトは根元を落としてさっと水洗いする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - ②解凍した梅酢たこは汁気を切って、①、Aと和える。

6月1回 3人分