

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
かわい あすか
河合 明日香さん



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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	若どりもも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	淡路島産たまねぎの豆腐ハンバーグ			6個	6個
	梅酢たこ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース	1セット			全量
	あらびきポークウインナー	2袋			全量
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	きくらげ		1/2袋		1/2袋
	スプラウト		1/2パック	1/2パック	全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
青果	アスパラ	1袋			全量
	生姜	1片	2片	2片	5片
	トマト		1/2個	1/2個	1個
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
常温	鶏スープ		3袋		全量

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 ・みりん
 ・塩 ・小麦粉 ・片栗粉 ・和風だしのもと ・中華スープの素
 ・マヨネーズ ・こしょう ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(2個)

お忘れなく!

- まずは **段取りメモ** をチェック
- 電子レンジは600Wを使用
- 青果物はお届けにばらつきがあるため、使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



メイン スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース (約15分)

サブ1 アスパラマヨ焼き (11分)

サブ2 ジンジャー中華スープ (8分)

! サブ1のアスパラは、じっくり火を通すことで旨みが出て、シンプルな味付けでも立派な一品に♪



1日目
609kcal (1人分)

『スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース』

- 材料**
- スナップえんどう
 - 豚肉のふわたまチリソース …… 1セット
 - ・サラダ油 …… 大さじ1+1/2
 - ・卵 …… 2個
- 作り方**
- ① 包材通りに調理する。

『アスパラマヨ焼き』

- 材料**
- アスパラ …… 1袋
 - あらびきポークウインナー …… 2袋
 - オリーブオイル …… 大さじ1+1/2
 - マヨネーズ …… 大さじ1+1/2
 - ブラックペッパー …… お好み
- 作り方**
- ① アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、斜め半分に切る。ウインナーは浅く切り込みを入れる。
 - ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を中弱火で片面2分ずつ焼く。
 - ③ 弱火にしてマヨネーズを加えて1分ほど炒め、マヨネーズが溶けて全体になじんだら皿に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『ジンジャー中華スープ』

- 材料**
- サラダフレーク …… 1パック
 - えのき …… 1/2袋
 - 生姜 …… 1片
 - ごま油 …… 小さじ1
- A**
- ・水 …… 600ml
 - ・中華スープの素 …… 大さじ1
 - ・しょうゆ …… 小さじ1
 - ・塩 …… 少々
 - ・こしょう …… 少々

- 作り方**
- ① えのきは長さを半分に切って手でさき、生姜はみじん切りにする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほくす。
 - ② 鍋にごま油、生姜を入れて中火で熱し、香りがたってきたらAを加える。沸騰したらえのき、サラダフレークを加えてさらに中火で1分加熱する。

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)

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。
 - ③ ①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

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

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分けて手でさく。
 - 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。
 - ③ ②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