



📣 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 》元氣鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 鶏肉の にんにく焼き

21分

サブ コーンサラダ

11分

！メインのにんにくは、炒めて香りがたってきたら鶏肉の上ののせて調理すると、香味が増してより風味がUP♪

2日目

557kcal
(1人分)



メイン utoru~りゆかりの野菜ダレでいただく たらほイル蒸し

17分

サブ ピーマンとハムの ガーリックきんぴら

10分

！メインの野菜ダレは、ゆかりと昆布の旨みがきいていて、白身魚にピッタリです。

3日目

254kcal
(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

『鶏肉の にんにく焼き』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 …… 400g
- まいたけ …… 1/2袋
- ピーマン …… 1/3袋
- マッシュルーム …… 1/2袋
- にんにく …… 2片
- オリーブオイル …… 大さじ4
- 塩 …… 適量
- こしょう …… 少々
- ブラックペッパー …… 少々

作り方

- ① ピーマンは乱切りにする。マッシュルームは縦半分に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。にんにくは縦半分に切って包丁の腹で押しつぶす。
- ② 解凍した鶏肉は水気を拭いて、塩・ブラックペッパーをふる。
- ③ フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、ピーマン、マッシュルーム、まいたけを3分ほど炒めて塩・こしょうで味を調え、皿に盛り付ける。
- ④ フライパンをさっと拭いてオリーブオイル(大さじ3)を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒める。香りがたってきたら②を皮目を下にして入れ、ふたをせず中火で6分焼く。焼き色がついたら裏返し、中弱火にしてふたをして3分ほど蒸し焼きにする。鶏肉を取り出し、食べやすい大きさに切って、にんにくと一緒に③の皿に盛り付ける。

『コーンサラダ』

材料

- ロースハム …… 1パック
- トマト …… 1個
- たまねぎ …… 2/3個
- シャキッとコーン …… 1缶
- 塩 …… 少々
- A
 - ・ マヨネーズ …… 大さじ3
 - ・ 塩 …… 少々
 - ・ こしょう …… 少々

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、塩をふって5分置く。水にさっとさらして水気をしぼる。トマトはひと口大の乱切りにする。ハムは十字に4等分に切る。コーンは汁気を切る。
- ② ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『utoru~りゆかりの野菜ダレでいただく たらほイル蒸し』

材料

- 前日解凍 北海道産真だら切身 …… 6切
- マッシュルーム …… 1/2袋
- たまねぎ …… 2/3個
- シャキッとコーン …… 1缶
- 三島のゆかり使用 野菜ダレ …… 1/2パック
- 水 …… 200ml
- 塩 …… 少々
- A
 - ・ サラダ油 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1

作り方

- ① 解凍したたらは塩をふり、5分置いて水気を拭く。
- ② マッシュルームは縦に幅5mmのうす切りにし、たまねぎは繊維に垂直に幅8mmに切る。コーンは汁気を切る。
- ③ 長さ35cmほどのアルミホイルを3枚広げ、②を1/3量ずつのせ、その上に①を1/3量ずつのせる。Aを1/3量ずつ全体にかけ、アルミホイルの口を閉じる。
- ④ 大きめのフライパンに水を入れ③を並べる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中弱火にして5分ほど蒸す。蒸し上がったたら皿ののせて野菜ダレを1/3量ずつかけていただく。

『ピーマンとハムの ガーリックきんぴら』

材料

- ピーマン …… 2/3袋
- ロースハム …… 2パック
- まいたけ …… 1/2袋
- にんにく …… 2片
- サラダ油 …… 大さじ1/2
- A
 - ・ 酒 …… 大さじ1/2
 - ・ みりん …… 大さじ1/2
 - ・ 塩 …… 小さじ1/3

作り方

- ① ピーマンは縦に幅8mmに切り、ハムは幅8mmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を弱火で熱し、にんにくを1分ほど炒めて香りがたってきたらピーマン、ハム、まいたけを加えて中火で3分ほど炒める。Aを加えてさっと炒め合わせる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。