



📣 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。

自ら農家や生産者を訪問し、地元徳島県を中心に食のコーディネートを手がける。地産地消の定食屋さん「朝昼ときどき晩ごはんDoor!」も主宰。

明日の下準備 》若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

サブ

グリルチキンカツレツ

冬瓜卵とじスープ

13分

19分

！

！

メインのAのウスターソースがない時は、しょうゆ(小さじ2)に代えてもOK。

サブの冬瓜は、みずみずしい食材で調理しやすいですよ。

2日目
482kcal
(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→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『グリルチキンカツレツ』

材料

● 前日解凍

若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味) …6枚

● フリルレタス ……1袋

● ミニトマト ……1/2袋

● サラダ油 ……大さじ3

A

・ウスターソース ……大さじ2

・ケチャップ ……大さじ1

・みりん ……小さじ2

作り方

① ミニトマトは半分に切り、フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。

② 耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

③ 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したカツレツを片面3分ずつふたをして焼き、①の皿に盛り付ける。カツレツに②をかけていただく。

『冬瓜卵とじスープ』

材料

● 冬瓜※ ……1/3

● ぼぼカニ ……1/2パック

● 卵 ……2個

A

・水 ……600ml

・ポン酢 ……大さじ1

・中華スープの素 ……大さじ1

作り方

① 冬瓜は種とわたをとり除き、ピーラーで皮をむいて幅3cmの角切りにする。ボウルに卵を溶き、ぼぼカニを食べやすい大きさに手でほぐして加える。

② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら冬瓜を加えてふたをする。やわらかくなるまで弱火で10分ほど加熱する。

③ 弱火のまま①の溶き卵をまわし入れ、お好みのかたさになったら火をとめて器に盛り付ける。

※冬瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。



メイン

サブ

赤魚のみそマヨ焼き

ひき肉と冬瓜のあっさり塩煮物

19分

20分

！

！

メインの赤魚は、トースターで焼くことで香ばしく仕上がりますよ。

サブは冷やして食べても美味。

3日目
475kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『赤魚のみそマヨ焼き』

材料

● 前日解凍

赤魚切身 ……6切

● エリンギ ……1袋

● 小松菜 ……2/3袋

● マヨネーズ ……大さじ1

● サラダ油 ……大さじ1

● 塩 ……少々

● こしょう ……少々

A

・マヨネーズ ……大さじ4+1/2

・みそ ……大さじ1+1/2

作り方

① 小松菜は長さを4cmに切る。エリンギは長さを半分に切り、縦に幅3mmのうす切りにする。解凍した赤魚は水気を拭く。

② フライパンにサラダ油を中火で熱し、赤魚を片面3分ずつ焼く。

③ アルミホイルを掛けて②を重ならないように並べ、混ぜ合わせたAを塗り広げる。トースターで焼き色がつくまで4分ほど焼き、皿に盛り付ける。

④ フライパンをさっと拭いて中火にかけ、マヨネーズ、小松菜、エリンギを2分ほど炒める。塩・こしょうで味を調えて③の皿に盛り付ける。

『ひき肉と冬瓜のあっさり塩煮物』

材料

● 冬瓜※ ……2/3

● 前日解凍 国産合挽きミンチ ……100g

● 青ねぎ ……1/2袋

A

● 割烹白だし ……大さじ1

・水 ……200ml

・オリーブオイル ……大さじ1/2

・塩 ……小さじ1/4

作り方

① 冬瓜は種とわたをとり除き、ピーラーで皮をむいてひと口大に切る。青ねぎは幅3mmの小口切りにする。

② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら冬瓜を加えてふたをする。やわらかくなるまで弱火で10分ほど煮込む。解凍したミンチを加え、沸騰したら火をとめ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び弱火にかけてとろみがつくまで2分加熱する。器に盛り付け、仕上げに青ねぎを散らす。

水溶き片栗粉

・水 ……大さじ1

・片栗粉 ……大さじ1

※冬瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。