

# 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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	ミニ厚揚げ スライス	1/2袋	1/2袋		全量
	からすかれない切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		6切		6切
	パリッと羽根つきの餃子			2袋	全量
冷蔵	本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め	1セット			全量
	いかしゅうまい	8個			全量
	たまごポテトサラダ		1パック		全量
	まいたけ			1袋	全量
青果	なす	1本		2本	全量
	オクラ		1袋		全量
	チンゲン菜		1/2袋	1/2袋	全量
	にら			1/2袋	1/2袋
常温	ミックスビーンズドライパック		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料  
 ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩  
 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・みそ ・ごま ・七味(お好み)  
 ・からし(お好み)



今週のレシピは  
 フードスタイリスト  
 がわい 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。

メイン 本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め (約15分)

サブ1 厚揚げとなすのみそ汁 (9分)

サブ2 いかしゅうまい (2分)

サブ1のなすは油との相性が良いので、炒めることでコクがUPしますよ♪



1日目 563kcal (1人分)

## 『本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め』

材料  
 ● 本格 大口れんこんと根菜の鶏香醋炒め……1セット  
 ・ サラダ油……………大さじ1+1/2

作り方  
 ① 包材通りに調理する。

## 『厚揚げとなすのみそ汁』

材料  
 ● ミニ厚揚げ スライス……………1/2袋  
 ● なす……………1本  
 ・ サラダ油……………大さじ2  
 ・ みそ……………大さじ2  
 ・ 七味……………お好み

A  
 ・ 水……………600ml  
 ・ 和風だしの素……………大さじ1/2

作り方  
 ① なすは幅1cmの半月切りにする。  
 ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままの厚揚げを2分ほど炒める。Aを加えて沸騰したら、中火のまま2分加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

## 『いかしゅうまい』

材料  
 ● いかしゅうまい……………8個  
 ・ からし……………お好み

A  
 ・ 酢……………大さじ1/2  
 ・ しょうゆ……………大さじ1/2

作り方  
 ① しゅうまいは包材通りに加熱して、皿に盛り付ける。  
 ② 混ぜ合わせたAにお好みでからしを添えて、つけていただく。

メイン からすがれいの煮付け

13分

サブ お豆が入ったポテサラ

4分

！メインのように魚の煮付けを作るときは、沸騰した煮汁に魚を入れるのが基本です。旨みをしっかり閉じ込められますよ。



2日目  
429kcal (1人分)

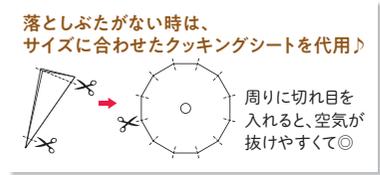
段取りメモ

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

『からすがれいの煮付け』

- 材料
- 前日解凍 からすがれい切身.....6切
  - ミニ厚揚げ スライス.....1/2袋
  - チンゲン菜.....1/2袋
- A
- ・ 水.....300ml
  - ・ 酒.....大さじ3
  - ・ しょうゆ.....大さじ3
  - ・ みりん.....大さじ3
  - ・ 砂糖.....大さじ1

- 作り方
- ① チンゲン菜は芯をつけたままくし切りにする。
  - ② 大きめのフライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したら解凍したかれい、凍ったままの厚揚げを入れる。アクをとり、落としぶたをして中弱火で5分煮込む。①を加え、ふたをしてさらに4分ほど煮込む。



チンゲン菜の芯の部分はかたいですが、煮込み料理なら芯をつけたままでもおいしく食べられます。

『お豆が入ったポテサラ』

- 材料
- たまごポテサラダ.....1パック
  - ミックスビーンズドライパック.....1パック
  - オクラ.....1袋

- 作り方
- ① オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにしてラップで包み、電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。
  - ② ボウルに①、ポテサラダ、ミックスビーンズを入れて和える。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

メイン ならみそだれで食べる羽根つきの餃子

21分

サブ 野菜もりっとあっさりナムル

12分

！メインのならみそだれは、蒸し鶏にかけてバンバンジー風にしても◎



3日目  
527kcal (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

『ならみそだれで食べる 羽根つきの餃子』

- 材料
- パリッと羽根つきの餃子.....2袋
  - なら.....1/2袋
- A
- ・ みりん.....大さじ3
  - ・ みそ.....大さじ2
  - ・ 酢.....小さじ2
  - ・ ごま.....大さじ1/2

- 作り方
- ① ならは長さを5mmに切り、耐熱容器に入れてAを加え、混ぜ合わせる。ラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
  - ② 凍ったままの餃子は1袋ずつ包材通りに焼き、皿に盛り付ける。①をかけていただく。

『野菜もりっとあっさりナムル』

- 材料
- チンゲン菜.....1/2袋
  - なす.....2本
  - まいたけ.....1袋
  - 塩.....小さじ1/2
- A
- ・ ごま油.....大さじ1+1/2
  - ・ 中華スープの素.....小さじ1

- 作り方
- ① なすは長さを半分になり、幅8mmのくし切りにして塩をもみ込む。5分置いて水気をしっかりしぼる。チンゲン菜は長さを4cmに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - ② 耐熱容器にチンゲン菜、まいたけを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。なす、Aを加えて混ぜ合わせる。