

今週のレシピは
フードコーディネーター
倉麻里子さん



北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

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投稿してみよう。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ		1セット		全量
	やりにか(煮付バター焼用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1/3袋	2/3袋	全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			16切	全量
冷蔵	ロースハム切り落とし	1パック			全量
	ブラウンマッシュルーム	1/2袋		1/2袋	全量
	ぶなしめじ		1袋		全量
	ごぼうサラダ			2袋	全量
青果	菜の花	1袋			全量
	ペビーレタス	1袋			全量
	きゅうり	1本	2本		全量
	ミニトマト	2/3袋	1/3袋		全量
	レモン	1/2個		1/2個	1個
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	大豆ドライパック	1パック			全量
	鶏ささみフレーク	2缶	1缶		全量

ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう ・ごま ・ごま油 ・オリーブオイル ・サラダ油
- ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉
- ・顆粒コンソメ

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗3杯分)

●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 菜の花とささみのリゾット 16分

サブ レモンドレッシング サラダ 8分

！メインはやさしい味なので、お好みでしょうゆを少し足しても◎



1日目
554kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②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

『菜の花とささみのリゾット』

材料

- 菜の花……………1袋
- ブラウンマッシュルーム……………1/2袋
- ミニトマト……………2/3袋
- 鶏ささみフレーク……………2缶
- ・ご飯……………茶碗3杯分
- ・水……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………適量

- A
- ・水……………500ml
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1/2

作り方

- ①菜の花は長さを4cmに切り、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。マッシュルームは幅5mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、マッシュルーム、ミニトマトを3分炒める。A、ご飯、鶏ささみフレークを汁ごと加えてふたをせずに汁気がなくなるまで中火のまま5分煮込む。菜の花を加えて塩・ブラックペッパーで味を調える。

『レモンドレッシングサラダ』

材料

- ロースハム切り落とし……………1パック
- レモン……………1/2個
- きゅうり……………1本
- ペビーレタス……………1袋
- 大豆ドライパック……………1パック

- A
- ・オリーブオイル……………大さじ3
 - ・塩……………小さじ1/4
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①ボウルにレモンをしぼり(大さじ1)、Aを加えて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ②きゅうりはひと口大の乱切りにし、ロースハムは半分に切る。ペビーレタスはさっと水洗いして水気を切る。
- ③器に②、大豆を盛り付ける。①をかけていただく。

明日の下準備 ※ やりにか(煮付バター焼用)1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

318kcal (1人分)

メイン やりいかと肉だんごの白湯スープ 12分

サブ たたききゅうりの中華和え 7分

！メインは、仕上げにラー油をかけてもおいしいですよ。

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

『やりいかと肉だんごの白湯スープ』

- 材料
- みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ…1セット
 - 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用)…1/3袋
 - ぶなしめじ…1袋
 - ごま油…お好み
- A
- ・水…650ml
 - ・中華スープの素…小さじ1

- 作り方
- ①凍ったままの白湯スープ添付のスープは流水で5分解凍する。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋に白湯スープ添付の凍ったままの肉だんご、凍ったままの野菜入り具材、解凍したやりいか、ぶなしめじ、Aを入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら白湯スープ添付の春雨、①を加えて混ぜ合わせ、ふたをして中火のまま3分煮込む。
 - ③火をとめて、お好みでごま油を加えて器に盛り付ける。

『たたききゅうりの中華和え』

- 材料
- ミニトマト…1/3袋
 - きゅうり…2本
 - 鶏ささみフレーク…1缶
- A
- ・ごま油…大さじ2
 - ・中華スープの素…小さじ1
 - ・ごま…適量

- 作り方
- ①ミニトマトは4等分に切る。きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。鶏ささみフレークは汁気を切る。
 - ②ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて和え、器に盛り付ける。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 》》 骨とり赤魚切身、やりいか(煮付バター焼用)2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目

425kcal (1人分)

メイン さっぱりレモン果汁で食べる赤魚の唐揚げ 17分

サブ スナップえんどうとごぼうのサラダ 7分

！メインを揚げ焼きにする時は、赤魚やいか縮みややすいので揚げすぎに注意してください。

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

『さっぱりレモン果汁で食べる赤魚の唐揚げ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身…16切
 - 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用)…2/3袋
 - ブラウンマッシュルーム…1/2袋
 - レモン…1/2個
 - サラダ油…適量
 - 塩…適量
 - 片栗粉…適量
 - こしょう…少々

- 作り方
- ①マッシュルームは半分切る。レモンはしぼりやすい大きさのくし切りにし、斜め半分に切る。解凍した赤魚、解凍したやりいかは水気をしっかり拭いて塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
 - ②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、赤魚、やりいか、マッシュルームの1/2量ずつを3分揚げ焼きにする。残りも同様に調理する。
 - ③皿に盛り付けてレモンをしぼり、塩につけていただく。

『スナップえんどうとごぼうのサラダ』

- 材料
- ごぼうサラダ…2袋
 - スナップえんどう…1袋
 - 水…大さじ1

- 作り方
- ①スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ②ボウルに①、ごぼうサラダを入れて和え、皿に盛り付ける。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

2月2回 3人分