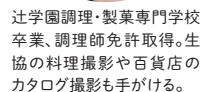




・ 今週のレシピは ・  
フードスタイリスト  
かわい あすか  
河合 明日香さん



 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。

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・塩 ・砂糖  
・酒 ・酢 ・かつお節(お好み) ・からし(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1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  
レシビを  
CHECK!



約15分

15分

1  
分

！サブ1はトースターでじっくり焼くことで、パリッとした食感が楽しめますよ。



## 『本格 桃豚の台湾風チンジャオロース』

## 材料

- 本格 桃豚の台湾風チンジャオロース ……1セット  
・ごま油 ……………大さじ1

## 作り方

①包材通りに調理する。

## 『パリふわ焼き厚揚げ おろしにらだれがけ』

## 材料

- 絹厚揚げ.....4個
- にら.....1/3袋
- 大根.....1/6本

A

- しょうゆ ..... 大さじ2
- 酢 ..... 小さじ2
- 砂糖 ..... 小さじ1

## 作り方

① には長さを8mmに切る。耐熱容器にA、にらを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。

②大根はすりおろして水気をしぼる。絹厚揚げは1個ずつ半分に切る。

③アルミホイルの上に絹厚揚げを並べ、トースターで7分焼く。皿に盛り付け、大根おろしをのせて①をかけていただく。

## 『キムチ』..

## 材料

- まろやかキムチ ..... 1/3パック

## 作り方

①キムチは器に盛り付ける。

**明日の下準備** >>> むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン  
サブ  
カラフル  
えびチヂミ  
29分  
なすのナムルとキムチ  
9分  
! メインは辛いのが苦手な方は、添付の赤唐辛子を抜いてもOK!

2日目  
601kcal  
(1人分)



メイン  
サブ  
大根と鶏肉の煮物  
21分  
焼れんこんと  
こんにゃくの田楽  
18分  
! メインは火をとめてから10分ほど置くと、味が染みてさらにおいしくなります。

3日目  
589kcal  
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『カラフルえびチヂミ』  
材料  
●チヂミこだわりセット(たれ・赤唐辛子付き)…1セット  
●前日解凍 むきえび…1袋  
●れんこん※…1/3  
●にら…2/3袋  
●カラーピーマン…1/2袋  
●水…200ml+適量  
●卵…1個  
●サラダ油…大さじ3  
●ごま油…大さじ3  
※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。  
作り方  
①れんこんは幅3mmの半月切りにし、水(適量)に5分さらして水気を切る。にらは長さを4cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。解凍したむきえびは水気を拭きとる。  
②ボウルに水(200ml)、チヂミセットのチヂミ粉、卵を割り入れて混ぜる。①、お好みでチヂミセット添付の赤唐辛子を加えて混ぜ合わせる。  
③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②の1/3量を入れて包材通りに焼き、ごま油(大さじ1)をまわしかける。残りも同様に調理する。  
④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。チヂミセット添付のたれにつけていただく。

『なすのナムルとキムチ』  
材料  
●なす…3本  
●まろやかキムチ…1/3パック  
●ごま油…大さじ1+1/2  
A  
●ごま…大さじ1  
●塩…小さじ1/3

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

『大根と鶏肉の煮物』  
材料  
●大根…1/2本  
●前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身…400g  
(※いずみ生協・わかやま生協は350g)  
●玉ねぎ天…5枚  
●サラダ油…大さじ1  
●水…大さじ1  
●からし…お好み  
A  
●水…300ml  
●しょうゆ…大さじ3  
●みりん…大さじ3  
●酒…大さじ3  
作り方  
①大根は幅1cmの半月切りにし、耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で5分半加熱する。  
②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を並べて片面2分ずつ焼く。A、①、玉ねぎ天を加えてふたをし、沸騰したら中火のまま8分煮込む。器に盛り付け、お好みでからしを添えていただく。

『焼れんこんとこんにゃくの田楽』  
材料  
●れんこん※…2/3  
●田楽みそおでん…2パック  
●サラダ油…大さじ1  
●水…適量  
●しょうゆ…適量  
●かつお節…お好み  
※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。  
作り方  
①れんこんは幅5mmの輪切りにし、水に5分さらして水気を切る。  
②田楽みそおでんは包材通りに3分ほどゆでて皿に盛り付ける。  
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べて片面4分ずつ焼く。②の皿に盛り付け、しょうゆをかけてお好みでかつお節をかける。