



2人分

3月1回

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



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。

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	鯖の煮付け		2袋		全量
	国産鶏せせり塩焼用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース	1セット			全量
	ちくわ	2本		2本	全量
	油あげ		1枚	1枚	全量
	エリンギ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	ほうれん草	1/3袋	2/3袋		全量
	新たまねぎ	1/2個	1/2個		1個
	スナップえんどう		1/3袋		1/3袋
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理		1/2袋	1/2袋	全量
	カレーピーマン			1/2袋	1/2袋
常温	切干大根		1/2袋	1/2袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ブラックペッパー
・ポン酢 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖

ご自宅で用意する食材

・米(1.5合) ・卵(2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
レシピを
CHECK!



メイン スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース

約15分

サブ ほうれん草と新たまのスープ

11分

1日目

479kcal
(1人分)



『スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース』

材料

- スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース…1セット
- ・卵……………2個
- ・サラダ油……………大さじ1+1/2

作り方

①包材通りに調理する。

『ほうれん草と新たまのスープ』

材料

- ほうれん草……………1/3袋
- 新たまねぎ……………1/2個
- ちくわ……………2本

- A
- ・水……………400ml
 - ・中華スープの素……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・ごま油……………小さじ1

作り方

- ①ほうれん草は長さを4cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ちくわは幅5mmの輪切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらたまねぎを入れて2分加熱する。ちくわ、ほうれん草を加えてさらに中火のまま2分加熱する。

メイン 鯖の煮付けの焼き野菜添え

17分

サブ1 たけのご飯
サブ2 ほうれん草と切干大根のポン酢和え

7分 ※炊飯時間を除く

8分

- ① メインのエリンギは、丸ごと蒸し焼きにすることで旨みが逃げずにジューシーに!
- ② サブ1のたけのこは熱湯で5分ゆでてから炊飯すると、より風味が増しますよ。



2日目 722kcal (1人分)

段取りメモ

サブ1を炊いている間に→メインの①、②、サブ2の①、②で食材の下準備→メイン、サブ2を仕上げる

『鯖の煮付けの焼き野菜添え』

- 材料
- 鯖の煮付け……………2袋
 - 新たまねぎ……………1/2個
 - エリンギ……………1/2袋
 - スナップえんどう……………1/3袋

- 作り方
- ①凍ったままの鯖の煮付けは包材通りに湯せんする。
 - ②たまねぎは芯をとらずに、幅3cmのくし切りにする。スナップえんどうは筋をとる。
 - ③油を入れずにフライパンを中火で熱し、エリンギを入れてふたをし、中弱火で3分蒸し焼きにする。②を加えて再びふたをし、時々裏返ししながら中弱火のままさらに7分蒸し焼きにする。粗熱がとれたら、エリンギを縦に4等分に手でさく。
 - ④皿に①、③を盛り付ける。

『たけのご飯』

- 材料
- たけのこ水煮……………1/2袋
 - 油あげ……………1枚
 - 米……………1.5合
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素……………小さじ1/2

- 作り方
- ①たけのこはひと口大に切る。油あげは幅1.5cmの色紙切りにする。
 - ②炊飯器に米、Aを入れて水(分量外)を1.5合の目盛りに合わせて入れ、かるく混ぜる。①を加えて炊飯する。炊き上がったらさっくりと混ぜ合わせる。



たけのこ水煮は保存容器に入れてかぶるくらいの水をそそぎ、冷蔵庫で保管してください。

『ほうれん草と切干大根のポン酢和え』

- 材料
- ほうれん草……………2/3袋
 - 切干大根……………1/2袋
 - ポン酢……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①切干大根はさっと水洗いして50°Cの湯(分量外)に3分ほど浸して戻し、水気をしっかりしぼり、食べやすい大きさに切る。
 - ②ほうれん草は長さを5cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気をしぼる。
 - ③ボウルに①、②を入れ、ポン酢を加えて和える。

明日の下準備 >>> 国産鶏せせり塩焼用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン せせりとたけのこの塩炒め

12分

サブ 切干大根と揚げの炊いたん

12分

- ① サブの切干大根は、戻したあと水気をしっかりしぼると味が染み込みます。



3日目 380kcal (1人分)

段取りメモ

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

『せせりとたけのこの塩炒め』

- 材料
- 前日解凍 国産鶏せせり塩焼用……………1袋
 - たけのこ水煮……………1/2袋
 - カレーピーマン……………1/2袋
 - エリンギ……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ1
 - 塩……………少々
 - ブラックペッパー……………少々

- 作り方
- ①カレーピーマンは縦に幅1cmの細切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。エリンギは長さを半分になり、幅8mmのうす切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏せせりを3分炒める。①を加えて弱火にし、さらに3分炒めて塩・ブラックペッパーで味を調える。

『切干大根と揚げの炊いたん』

- 材料
- 切干大根……………1/2袋
 - 油あげ……………1枚
 - ちくわ……………2本
- A
- ・水……………200ml
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・みりん……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ1/3

- 作り方
- ①切干大根はさっと水洗いして50°Cの湯(分量外)に3分ほど浸して戻し、水気をしっかりしぼり、食べやすい大きさに切る。油あげは長さを3等分に切り、幅5mmの細切りにする。ちくわは長さを半分になり、幅5mmの細切りにする。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れてふたをし、中弱火で5分煮込む。