



2人分

3月3日

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投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g (2枚)		全量
	しらす干し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2パック	1パック	全量
	氷温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	4切
冷蔵	日清焼そば(ソース付き)	2袋			2袋
	あらびきポークウインナー	1袋			1袋
	もやしミックス	1袋			全量
	男爵ポテトサラダ			1パック	全量
青果	トマト	1個	1/2個	1/2個	2個
	きゅうり	1本		1本	全量
	大根		1/4本	1/2本	3/4本
	カット済みブロッコリー		1/2袋	1/2袋	全量
常温	焼肉ザクだれ 塩だれガーリック		大さじ1+1/2	小さじ1	大さじ1+1/2 + 小さじ1

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん
・ケチャップ ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ ・和風だしの素
・塩 ・酒 ・中濃ソース(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。

塩だれガーリックの活用方法...

サラダやパスタ、豆腐にもgood!和えるだけで簡単に味付けが決まります。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

焼きそば

11分

サブ

オーロラサラダ

13分

- ! メインは、今回お届けしている塩だれガーリック(1人分あたり大さじ1)をかけても味変になって◎
- ! メインの中濃ソースは、しょうゆに代えてもOK。
- ! サブのトマトは、横に切ってから種をよけて切ると種がこぼれにくくなります。



1日目
608kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、②、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

『焼きそば』

材料

- 日清焼そば(ソース付き)..... 2袋
- もやしミックス..... 1袋
- あらびきポークウインナー..... 1袋
- サラダ油..... 大さじ1
- 水..... 70ml
- 中濃ソース..... お好み

作り方

- ①ウインナーは幅8mmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、もやしミックスを5分炒める。
- ③焼きそばの麺(2袋)を加えて水をまわしかけ、ほぐしながら中火のまま2分炒める。水気がなくなったら焼きそば添付のソース(2袋)を加えて混ぜ合わせ、お好みで中濃ソースを加えて味を調え、皿に盛り付ける。

『オーロラサラダ』

材料

- トマト..... 1個
- きゅうり..... 1本
- 卵..... 1個

作り方

- ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出した卵を中火で10分ゆで、かたゆでのゆで卵を作る。
- ②トマトは横半分に切り、乱切りにする。きゅうりはひと口大の乱切りにし、トマトと一緒に器に盛り付ける。
- ③①の粗熱がとれたら殻をむき、ボウルに入れてフォークでつぶす。Aを加えて混ぜ合わせ、②にかける。

- A
- ・マヨネーズ..... 大さじ1
 - ・ケチャップ..... 大さじ1/2

明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏モモ肉、しらす干し2パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
にんにく香る
鶏肉の照り焼き

18分

サブ
大根としらすのサラダ

5分

！メインの鶏肉の皮目を焼く時は、ヘラなどで押さえながら焼くと全体がきれいに焼けますよ。



2日目
705kcal
(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

『にんにく香る鶏肉の照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉.....400g(2枚)
 - トマト.....1/2個
 - カット済みブロッコリー.....1/2袋
 - サラダ油.....大さじ1
 - 水.....大さじ1/2
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
- A
- 焼肉ザクだれ 塩だれガーリック...大さじ1+1/2
 - 酒.....大さじ3
 - みりん.....大さじ3
 - しょうゆ.....大さじ1+1/2

- 作り方
- ①ブロッコリーは耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。トマトは4等分のくし切りにし、ブロッコリーと一緒に皿に盛り付ける。解凍した鶏肉は、皮目をフォークで刺して数カ所穴をあけ、塩・こしょうをふる。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたはせず6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中火のままさらに4分ほど焼く。
 - ③火が通ったら余分な油をさっと拭き、混ぜ合わせたAを加え、中火のまま1分煮からめる。食べやすい大きさに切り、①の皿に盛り付けて煮汁をかける。

『大根としらすのサラダ』

- 材料
- 大根.....1/4本
 - 前日解凍 しらす干し.....2パック
 - ごま.....適量
- A
- ポン酢.....大さじ3
 - ごま油.....小さじ1

- 作り方
- ①大根は幅3mmの千切りにする。
 - ②器に①、解凍したしらすを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。仕上げにごまをふる。

明日の下準備 》》 水温甘塩さば切身4切、しらす干し1パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
塩さばの
大根おろし添え

21分

サブ1
ザクザクガーリックポテサラ

1分

サブ2
しらすとブロッコリーのみそ汁

9分

！メインのさばは、焼きすぎると身がかたくなるので注意してくださいね。



3日目
626kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『塩さばの大根おろし添え』

- 材料
- 前日解凍 水温甘塩さば切身.....4切
 - 大根.....1/2本
 - きゅうり.....1本
 - トマト.....1/2個
 - サラダ油.....小さじ1
 - 塩.....ふたつまみ
 - しょうゆ.....お好み

- 作り方
- ①きゅうりは幅2mmの輪切りにする。ボウルにきゅうり、塩を入れてかき混ぜ合わせ、10分置く。水気をしっかりしぼり、皿に盛り付ける。
 - ②大根はすりおろして水気を切る。トマトは4等分のくし切りにして①の皿に盛り付ける。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したさばを身を下にして6分焼く。裏返して中火のままさらに5分焼き、②の皿に盛り付ける。大根おろしを添えてお好みでしょうゆをかけたうえでできあがり。

『ザクザクガーリックポテサラ』

- 材料
- 男爵ポテトサラダ.....1パック
 - 焼肉ザクだれ 塩だれガーリック...小さじ1

- 作り方
- ①器にポテトサラダを盛り付け、塩だれガーリックをかける。

『しらすとブロッコリーのみそ汁』

- 材料
- カット済みブロッコリー.....1/2袋
 - 前日解凍 しらす干し.....1パック
 - みそ.....大さじ1+1/2
- A
- 水.....400ml
 - 和風だしの素.....小さじ1

- 作り方
- ①鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらブロッコリーを入れて5分加熱する。
 - ②解凍したしらすを加え、沸騰したら一度火をとめる。みそを溶き入れて再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

3月3回 2人分