

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	元氣鶏若鶏モモ肉 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
	水溫甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			6切	全量
冷蔵	日清焼そば(ソース付き)	3袋			全量
	あらびきソーウインナー	2袋			全量
	もやしミックス	2袋			全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	男爵のポテトサラダ			1パック	全量
青果	カット済みブロッコリー	1袋			全量
	トマト	1個	1個	1個	3個
	きゅうり	1本		1本	全量
	大根		1/4本	1/2本	3/4本
	ほうれん草		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(2個)

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●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。

## メイン 焼きそば 12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 696kcal (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)..... 3袋
  - もやしミックス..... 2袋
  - あらびきソーウインナー..... 2袋
  - サラダ油..... 大さじ1+1/2
  - 水..... 80ml
  - 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大きめの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6分炒める。
  - ③焼きそばの麺(3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(3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
  - カット済みブロッコリー..... 1袋
  - 卵..... 2個
  - 水..... 大さじ1
- A
- マヨネーズ..... 大さじ2
  - ケチャップ..... 大さじ1

- 作り方**
- ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、かたゆでのゆで卵を作る。
  - ②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3分加熱する。トマトは横半分になり、乱切りにする。きゅうりはひと口大の乱切りにし、ブロッコリー、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。



メイン **にんにく香る 鶏肉の照り焼き**

20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  
523kcal (1人分)



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 **しらすとほうれん草のみそ汁**

12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  
594kcal (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)
  - ほうれん草……………1/2袋
  - えのき……………1/2袋
  - トマト……………1個
  - ・サラダ油……………大さじ2
  - ・塩……………適量
  - ・こしょう……………適量
- 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トマトは6等分のくし切りにして皿に盛り付ける。ほうれん草は長さを5cmに切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。解凍した鶏肉は、皮目をフォークで数カ所刺して穴をあけ、塩・こしょうをふる。
  - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、ほうれん草、えのきを3分炒める。塩・こしょうをふり、味を調べて①の皿に盛り付ける。
  - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたはせずに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。
  - ④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、②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。

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 氷温甘塩さば切身……………6切
  - 大根……………1/2本
  - きゅうり……………1本
  - トマト……………1個
  - ・サラダ油……………大さじ1/2
  - ・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6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らできあがり。

『ザクザクガーリックポテサラ』

- 材料
- 男爵のポテトサラダ……………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。

『しらすとほうれん草のみそ汁』

- 材料
- ほうれん草……………1/2袋
  - えのき……………1/2袋
  - 前日解凍 しらす干し……………1パック
  - ・みそ……………大さじ2
- A
- ・水……………600ml
  - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ①えのきは長さを半分に切って食べやすい大きさに手でさく。ほうれん草は長さを4cmに切る。
  - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて5分加熱する。
  - ③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。

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