

2人分 3月3回

今週のレシピは フードコーディネータ・ (らまりこ) 倉 麻里子さん



日分の献立

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。

・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	ハッシュドビーフ	1セット			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

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(適量)・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。



# 『ハッシュドビーフ』

●ハッシュドビーフ·············	1セット
· 水···································	160mℓ
<ul><li>サラダ油</li></ul>	···大さじ1/2

ご飯-------

### 作り方

..適量

**1**包材通りに調理する。

# 『オーロラサラダ』

材料	料
	トマト1個
• 5	きゅうり 1本
	卵1個
, [	<ul><li>・マヨネーズ大さじ1</li><li>・ケチャップ大さじ1/2</li></ul>
А	<ul><li>ケチャップ 大さじ1/2</li></ul>

- ●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。

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



## 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』

<b>材料</b>	
<ul><li>前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉400</li></ul>	g(2枚)
● ト マ ト · · · · · · · · · · · · · · · · ·	··1/2個
●カット済みブロッコリー	
<ul><li>サラダ油</li></ul>	大さじ1
·水········大	さじ1/2
• 塩	
・こしょう	少々
●焼肉ザクだれ 塩だれガーリック…大さし	

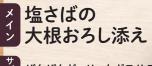
- ①ブロッコリーは耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電 子レンジ(600W)で2分加熱する。トマトは4等分のくし切りに し、ブロッコリーと一緒に皿に盛り付ける。解凍した鶏肉は、皮 目をフォークで刺して数カ所穴をあけ、塩・こしょうをふる。
- 2フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入 れ、ふたはせずに6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをし て中火のままさらに4分ほど焼く。
- ③火が通ったら余分な油をさっと拭き、混ぜ合わせたAを加え、 中火のまま1分煮からめる。食べやすい大きさに切り、①の皿 に盛り付けて煮汁をかける。

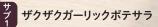
## 『大根としらすのサラダ』--

材料	<del> </del>	
●大	禄 ······	1/4本
	前日解凍 しらす干し	2パック
_	`.t	~
٦	<ul><li>・ポン酢</li><li>・ごま油</li></ul>	大さじ3
Αl	<ul><li>ごま油</li></ul>	

### 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。





るので注意してくださいね。



ブ しらすとブロッコリーのみそ汁 (乳)



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』

<u>የን ተተ</u>	
● 前日解凍 氷温甘塩さばり	初身4t
●大根	·····1/2
●きゅうり	12
● トマト	······1/2们
<ul><li>サラダ油</li></ul>	小さじ
• 塩	······· ふたつま <i>る</i>
・しょうゆ	······お好 <i>ā</i>

- ●きゅうりは幅2mmの輪切りにする。ボウルにきゅうり、塩を入れてかるく 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。
- ❸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』

- ●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

●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』……

1,24,	•
	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
	ょそ大さじ1+1/2
٦	<ul><li>・水400m@</li><li>・和風だしの素小さじ1</li></ul>
^	・和風だしの素小さじ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
- 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。

・大さじ1+1/2

**626**kcal (1人分)