

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
	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
	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
冷蔵	ミラノ風ドリア	1セット			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
 ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ
 ・和風だし ・塩 ・酒

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯450g(茶碗にかるく3杯分) ・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。

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 ミラノ風ドリア **約20分**

サブ オーロラサラダ **13分**

! 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 722kcal (1人分)

『ミラノ風ドリア』

- 材料**
- ミラノ風ドリア …… 1セット
 - ご飯 …… 450g(茶碗にかるく3杯分)
 - オリーブオイル …… 大さじ1

作り方
 ① 包材通りに調理する。

『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。トマトは横半分に切り、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。
- ③ ①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と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