

# 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。



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。  
協の料理撮影や百貨店の  
カタログ撮影も手がける。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	国産牛カルビ(たれ漬)	400g			全量
	白身魚のレモンバター 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	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	全量
冷蔵	味付太もずく	2パック		2パック	全量
	ハーフベーコン		2パック		2パック
青果	たまねぎ	1個	1/2個	1+1/2個	3個
	ブロッコリー	房 1/2株分 芯 1/2株分	房 1/2株分 芯 1/2株分		全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	ミニトマト		2/3袋	1/3袋	全量
	アスパラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	クリーミーチャウダー		1袋		全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・しょうゆ ・オリーブオイル ・サラダ油  
 ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・酒 ・ごま(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・牛乳 ・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。



**メイン** 新玉たっぷり焼肉炒め **16分**

**サブ** もずく酢でさっぱりスープ **5分**

①メインは、炒めたたまねぎがとろっとして肉の旨みとよくからみますよ。



1日目  
631kcal (1人分)

**段取りメモ**  
 メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

## 『新玉たっぷり焼肉炒め』

**材料**  
 ●国産牛カルビ(たれ漬)..... 400g  
 ●たまねぎ..... 1個  
 ●カラーピーマン..... 1/2袋  
 ●ブロッコリーの房..... 1/2株分  
 ●ブロッコリーの芯..... 1/2株分  
 ●サラダ油..... 大さじ1+1/2  
 ●しょうゆ..... 小さじ2/3  
 ※残りのブロッコリーの芯は2日目に使用。

**作り方**  
 ①凍ったままの牛カルビは流水で10分解凍し、パックをもんでたれをなじませる。  
 ②ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの斜め切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。たまねぎは幅5cmのくし切りにする。カラーピーマンは食べやすい大きさの乱切りにする。  
 ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分炒める。②を加えて中強火にして2分炒め、しょうゆを加えて味を調える。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

## 『もずく酢でさっぱりスープ』

**材料**  
 ●味付太もずく..... 2パック  
 ●卵..... 2個  
 A 水..... 600ml  
 ●中華スープの素..... 小さじ2

**作り方**  
 ①鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらもずくを入れる。  
 ②再び沸騰したら中火のまま卵を溶き入れる。卵がふんわり浮いてきたら火をとめる。

メイン  
白身魚の  
レモンバター蒸し

16分

サブ  
クリーミーチャウダー

8分

！メインの白身魚は、酒で蒸すことで身がふっくらと仕上がります。



2日目

445kcal  
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを蒸している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『白身魚のレモンバター蒸し』

材料

- 前日解凍 白身魚のレモンバター…8切
- ハーフベーコン…2パック
- アスパラ…1/2袋
- たまねぎ…1/2個
- ミニトマト…2/3袋
- 酒…100ml
- しょうゆ…小さじ1

作り方

- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、長さ3cmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにし、ベーコンは幅2cmに切る。
- ②ミニトマトはへたをとる。
- ③フライパンに解凍した白身魚の全具材、①を並べて酒を入れ、ふたをして強火にかける。沸騰したら中火にして5分蒸す。②を加えてしょうゆをまわしかけ、ふたをしてさらに中火のまま2分蒸す。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『クリーミーチャウダー』

材料

- クリーミーチャウダー…1袋
- ブロッコリーの房…1/2株分
- ブロッコリーの芯…1/2株分
- 牛乳…250ml
- ブラックペッパー…お好み

作り方

- ①ブロッコリーの房は小さめのひと口大に切り、芯は皮を厚くむいて幅5mmの角切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ②鍋にクリーミーチャウダー、牛乳を入れて混ぜ、①を加えて中火にかける。時々混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ③器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 元気鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン  
皮パリチキンの  
ペッパー焼き

22分

サブ  
もずく酢ミニトマト

4分

！メインの鶏肉は、なるべく動かさずにじっくり焼くことで皮のパリッと感が味わえます。仕上げにもう一度皮目を1分ほど焼いて皮パリを楽しんでもgood!



3日目

358kcal  
(1人分)

段取りメモ

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

『皮パリチキンのペッパー焼き』

材料

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉…400g
- たまねぎ…1個
- アスパラ…1/2袋
- カラーピーマン…1/2袋
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…少々
- こしょう…少々
- A [ ●塩…小さじ1/3
- ブラックペッパー…適量

作り方

- ①たまねぎは芯をとらずに幅3cmのくし切りにする。アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、斜め半分に切る。カラーピーマンは縦に半分に切る。
- ②解凍した鶏肉は身の厚いところに切り込みを入れ、Aをまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、②を皮目を下にして並べ、ふたはせずに中火のまま7分焼く。
- ④たまねぎを加え、中火のままさらに3分焼く。たまねぎは時々裏返す。
- ⑤鶏肉を裏返し、アスパラ、カラーピーマンを加えて中火のままさらに3分焼く。野菜は時々裏返しながらかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥鶏肉を食べやすい大きさに切って、野菜と一緒に皿に盛り付ける。



鶏肉は身の厚いところに切り込みを入れることで火が通りやすくなります。

『もずく酢ミニトマト』

材料

- 味付太もずく…2パック
- ミニトマト…1/3袋
- たまねぎ…1/2個
- ごま…お好み

作り方

- ①ミニトマトは半分に切る。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、もずくと和えて器に盛り付ける。
- ②ミニトマトをのせてお好みでごまをふる。

4月4日 3人分