

# 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	やりにか(煮付バター焼用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2袋		全量
	若どりもも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	八宝菜	1セット			全量
	きくらげ	1/2袋	1/2袋		全量
	丸ごとおつまみオクラ		1袋		全量
	ちくわ		4本		全量
青果	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	小松菜		1/2袋		1/2袋
	トマト		1個	1個	2個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	ピーマン			2袋	全量
常温	大豆ドライパック			1パック	全量

### ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油
- ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酢
- ・かつお節(お好み)

●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。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



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。生  
協の料理撮影や百貨店の  
カタログ撮影も手がける。

メイン  
サブ

## 八宝菜

約15分

## 生きくらげとにらのスープ

9分

！サブは生のきくらげを使うことで、さっと火を通しただけで食感よく仕上がりますよ。

1日目

308kcal  
(1人分)



### 『八宝菜』

#### 材料

- 八宝菜……………1セット
- 水……………220ml
- サラダ油……………大さじ1

#### 作り方

①包材通りに調理する。

### 『生きくらげとにらのスープ』

#### 材料

- にら……………1/3袋
- きくらげ……………1/2袋
- ごま油……………大さじ1/2

#### 作り方

①にらは長さを4cmに切る。きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにする。  
②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えて中火のまま2分加熱する。  
仕上げにごま油をまわしかける。

A

- 水……………600ml
- 中華スープの素……………大さじ1
- しょうゆ……………小さじ2/3
- こしょう……………少々

メイン  
サブ

# いかとにらの ペッパー炒め

13分

## くせになるオクラとトマト

4分

！メインはシンプルな味付けなので、ブラックペッパーを多めにふるとパンチがきいてgood!



2日目  
225kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『いかとにらのペッパー炒め』

- 材料
- 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用) …2袋
  - にら …2/3袋
  - きくらげ …1/2袋
  - 白ねぎ※ …1/2
  - 小松菜 …1/2袋
  - サラダ油 …大さじ1+1/2
  - しょうゆ …大さじ1
  - 塩 …小さじ1/3
  - ブラックペッパー …適量
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① にら・小松菜は長さを5cmに切る。きくらげは水洗いして小さめのひと口大に切る。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。
  - ② フライパンにサラダ油を中強火で熱し、白ねぎ、きくらげ、小松菜を3分炒める。にら、解凍したやりいかを加えて中強火のままさらに2分炒める。
  - ③ いかに火が通ったらしょうゆを加えて全体にからめる。塩・ブラックペッパーをふって味を調える。

### 『くせになるオクラとトマト』

- 材料
- 丸ごとおつまみオクラ …1袋
  - トマト …1個
  - ちくわ …4本
  - ごま …適量

- 作り方
- ① トマトはひと口大に切る。ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
  - ② ボウルに入れて、おつまみオクラを液ごと加えて和える。器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 》》 若どりもも肉切り身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン  
サブ

# 鶏もも肉の さっぱり煮込み

13分

## フライパンで焼き野菜

14分

！メインは酢で煮込むことでさっぱりとしただけで、お肉もやわらかく仕上がりますよ。



3日目  
410kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

### 『鶏もも肉のさっぱり煮込み』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身 …400g
  - 白ねぎ※ …1/2
  - 大豆ドライパック …1パック
  - サラダ油 …大さじ1
- A
- 水 …200ml
  - 酢 …大さじ2+1/2
  - しょうゆ …大さじ2
  - 砂糖 …大さじ1
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① 白ねぎは長さを4cmに切る。
  - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉、①を途中で一度裏返ししながら5分焼く。大豆、Aを加えて落としぶたをして中火のまま5分煮込む。

落としぶたがない時は、  
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入  
れると、空気が  
抜けやすくて◎

### 『フライパンで焼き野菜』

- 材料
- ピーマン …2袋
  - トマト …1個
  - サラダ油 …大さじ1/2
  - しょうゆ …適量
  - かつお節 …お好み

- 作り方
- ① トマトは幅1cmの輪切りにする。ピーマンはつまようじなどで数力所穴をあける。
  - ② 大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマンを時々転がしながら5分焼く。トマトを加えて中火のまま、途中で一度裏返ししながらさらに5分焼く。
  - ③ 皿に盛り付けてしょうゆ、お好みでかつお節をかけていただく。

7月1回 3人分