



2人分

7月5回

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。生
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	四川飯店監修 麻婆豆腐の素	1袋			全量
	国産若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		250g		250g
	骨取りさばのみぞれ煮			2袋	2袋
冷蔵	もめん豆腐	1個			全量
	ロースハム	1パック		2パック	全量
	5種具材の冷し茶わんむし		2個		全量
青果	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	じゃがいも	2個(約200g)		1個(約100g)	3個(約300g)
	スナッペンどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	塩糀パウダー		大さじ1+ お好み	小さじ1	大さじ1+ お好み+ 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 ・サラダ油
・中華スープの素 ・塩 ・小麦粉 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

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!



メイン

麻婆豆腐

サブ1

シャキシャキじゃがいもと
ハムのさっぱりサラダ

サブ2

オクラの中華スープ

！サブ1のじゃがいもは、加熱する前に水洗いすることで、シャキッとした食感が残りやすくなりますよ。

11分

9分

9分

1日目

551kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、②、サブ2の①で食材の下準備→サブ2、サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『麻婆豆腐』

材料

●四川飯店監修 麻婆豆腐の素……1袋
●もめん豆腐……………1個
●スナッペンどう……………1/2袋
・サラダ油……………大さじ2

作り方

①凍ったままの麻婆豆腐の素は袋のまま5分流水解凍する。スナッペンどうは筋をとり、斜め半分に切る。豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切る。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、スナッペンどうを1分炒めて火をとめる。解凍した麻婆豆腐の素を加えて中火にし、煮立ったら豆腐を加えて1分半加熱する。

『シャキシャキじゃがいもとハムのさっぱりサラダ』

材料

●じゃがいも……………2個(約200g)
●ロースハム……………1パック
・ごま……………適量

A

・しょうゆ……………小さじ2
・酢……………小さじ2
・砂糖……………小さじ1
・ごま油……………小さじ1

作り方

①じゃがいもは皮をむいて幅3mmの細切りにし、さっと水洗いする。ロースハムは幅3mmの細切りにする。
②耐熱容器にじゃがいもを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
③ボウルにA、②、ロースハムを入れて和える。器に盛り付け、ごまをふる。

『オクラの中華スープ』

材料

●オクラ……………1/2袋
●ミニトマト……………1/2袋

A

・水……………400ml
・中華スープの素……………小さじ2
・塩……………少々
・こしょう……………少々

作り方

①オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。
②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま2分加熱する。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

明日の下準備 》》 国産若鶏モモ肉250gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

鶏肉の塩こうじ
フライパンからあげ

12分

サブ

冷やし茶碗蒸し
ねばオクラのせ

7分

2日目

493kcal
(1人分)

！

メインは、塩糰パウダーを使うことで唐揚げの味付けが時短に♪やさしい塩味だから食べる時にお好みでつけてもgood!

メイン

さばのみぞれ煮
塩こうじじゃがいも添え

11分

サブ

ハムとレタスの
ふんわり炒め

6分

3日目

457kcal
(1人分)

！

メインのじゃがいもは、レンジでできる粉吹き芋風に仕上げました。

！

メインは、塩糰パウダーを使うことでムラなく味がまとまります。

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

『鶏肉の塩こうじフライパンからあげ』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉 …… 250g
- フリルレタス …… 1/2袋
- ミニトマト …… 1/2袋
- 塩糰パウダー …… お好み
- サラダ油 …… 適量

- A
- 塩糰パウダー …… 大さじ1
 - 酒 …… 小さじ1
- B
- 小麦粉 …… 大さじ2
 - 片栗粉 …… 大さじ1

作り方

- ① フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトと一緒に皿に盛り付ける。
- ② 保存袋に解凍した鶏肉、Aを入れてよくもみ込む。Bを加え、全体にまぶすように袋をふる。
- ③ フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、②を中火のまま時々裏返ししながら5分ほど揚げる。①の皿に盛り付け、お好みで塩糰パウダーにつけていただく。



鶏肉は保存袋を使って下味をつけると、手が汚れません。

『冷やし茶碗蒸しねばオクラのせ』

材料

- 5種具材の冷し茶わんむし …… 2個
- オクラ …… 1/2袋

- A
- 水 …… 小さじ1
 - しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ① オクラはがくをむいてつまようじで数カ所穴をあけ、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ② 包丁でねばりが出るまで細かくたたき、ボウルに入れてAを加えて混ぜ合わせる。
- ③ 茶わんむしをかるくずしながら器に盛り付け、②のをせる。

段取りメモ

メインの①、②、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

『さばのみぞれ煮 塩こうじじゃがいも添え』

材料

- 骨取りさばのみぞれ煮 …… 2袋
- じゃがいも …… 1個(約100g)
- 塩糰パウダー …… 小さじ1
- スナッペンとう …… 1/2袋

作り方

- ① 凍ったままのさばのみぞれ煮は包材通りに湯せん(分量外)する。
- ② スナッペンとうは筋をとり、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。
- ③ ふた付きの耐熱容器にじゃがいもを入れてふたはしらずラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。塩糰パウダーを加えてふたをし、容器をふる。
- ④ ①、スナッペンとう、③を器に盛り付ける。



スナッペンとうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『ハムとレタスのふんわり炒め』

材料

- ロースハム …… 2パック
- フリルレタス …… 1/2袋
- 卵 …… 2個
- サラダ油 …… 大さじ1

- A
- しょうゆ …… 小さじ1/2
 - 塩 …… 少々
 - こしょう …… 少々

作り方

- ① ロースハムは食べやすい大きさに切る。フリルレタスはひと口大にちぎる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒める。中火のまま溶き卵を入れてかき混ぜながら炒める。卵が半熟状になったらAを加えてさっと炒め合わせる。