



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。

# 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	シーフードミックス	2袋			全量
	野菜の鶏つみれ		1袋		全量
	スモークサーモン切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2パック		全量
	四川飯店監修 麻婆豆腐の素 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2パック	全量
冷蔵	手揚げ風油あげ		2枚		全量
	もやしミックス	1袋			全量
	モッツアレラ		1個		全量
	生しぼりもめん豆腐			1個	全量
	たまねぎちぎり	1袋			全量
	しょうがちぎり	1袋			全量
	スプラウト		1袋		全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	2/5 (白い部分)	1/5 (緑の部分)	2/5 (白い部分)	全量
青果	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3 (内葉)	1/3 (外葉)	全量
	フリルレタス	1袋			全量
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理			1袋	全量
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	焼うどんしょうゆ味(ソース付き)	3食			全量
	さば水煮			1缶	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 ・ポン酢  
 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢  
 ・一味(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(3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。

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

メイン 和風シーフード焼うどん 23分  
 サブ さつま揚げ 7分

1日目 741kcal (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

『和風シーフード焼うどん』

**材料**  
 ●焼うどんしょうゆ味(ソース付き) …3食  
 ●シーフードミックス ……2袋  
 ●もやしミックス ……1袋  
 ●白ねぎ※ ……2/5(白い部分)  
 ・卵 ……3個  
 ・サラダ油 ……大さじ6

**A**  
 ・水 ……大さじ3  
 ・酒 ……大さじ3  
 ・和風だしの素 ……大さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

**作り方**  
 ①白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。  
 ②大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、卵を1個ずつ割り入れる。ふたをして中弱火にし、4分ほど焼いて目玉焼きを作り、取り出す。  
 ③フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ2)を強火で熱し、凍ったままのシーフードミックスを2分炒める。①、もやしミックスを加えてさらに3分炒め、一度取り出す。  
 ④フライパンをさっと拭いて、サラダ油(大さじ3)を強火で熱し、焼うどんの麺を入れ、Aをまわしかける。強火のままほぐしながら4分炒める。③を戻し入れ、焼うどん添付のソースを加え、中火でさらに4分炒める。皿に盛り付け、②のをせる。

『さつま揚げ』

**材料**  
 ●しょうがちぎり ……1袋  
 ●たまねぎちぎり ……1袋  
 ●フリルレタス ……1袋

**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、皿に盛り付ける。  
 ②しょうがちぎり、たまねぎちぎりはオーブントースターで表面がカリッとするまで5分ほど焼き、①の皿に盛り付ける。

明日の下準備 ※ スモークサーモン切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 具だくさん麻婆

15分

サブ さば缶と白菜のぼん酢マリネ

14分

！サブは白菜の芯のシャキシャキ感を残してサラダ感覚でどうぞ。



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

『具だくさん麻婆』

材料

- 前日解凍 四川飯店監修 麻婆豆腐の素…2パック
  - たけのこ水煮……………1袋
  - 白ねぎ※……………2/5(白い部分)
  - 生しぼりもめん豆腐……………1個
  - サラダ油……………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たけのこは食べやすい大きさに切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎ、たけのこを4分炒め、火をとめる。
- ③解凍した麻婆豆腐の素を加えて中弱火にかけ、豆腐を食べやすい大きさにスプーンですくって加える。中火にしてひと煮立ちさせる。

『さば缶と白菜のぼん酢マリネ』

材料

- さば水煮……………1缶
  - 白菜※……………1/3(外葉)
  - スナップえんどう……………1袋
  - ポン酢……………適量
  - 一味……………お好み
- ※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は長さを5cmに切り、繊維に沿って幅2mmの細切りにする。スナップえんどうは筋をとって半分切る。
- ②白菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。一度取り出してスナップえんどうを加え、再びラップをしてさらに2分加熱する。
- ③②、汁気を切ったさば水煮を器に盛り付け、ポン酢をかける。お好みで一味をふる。



スナップえんど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。

メイン こがし薬味の鶏つみれスープ

27分

サブ スモークサーモンのスプラウトサラダ

7分

！メインは白ねぎを弱火でじっくり炒めることで甘みと香りが引き立ちますよ。

！サブはオリーブオイルの量をお好みで調整して楽しんで♪



段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『こがし薬味の鶏つみれスープ』

材料

- 野菜の鶏つみれ……………1袋
- 手揚げ風油あげ……………2枚
- 白菜※……………2/3(内葉)
- 白ねぎ※……………1/5(緑の部分)
- 水……………900ml
- サラダ油……………大さじ1
- こしょう……………少々

作り方

- ①白ねぎはみじん切りにする。白菜はひと口大に切る。油あげは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を弱火で熱し、白ねぎを3分ほど炒める。
- ③水、凍ったままの鶏つみれを加えて強火にし、沸騰したらアクをとり、中火にして白菜、油あげ、Aを加えて約10分加熱する。器に盛り付け、こしょうをふる。

- A
- ・しょうゆ……………大さじ3
  - ・砂糖……………大さじ2
  - ・中華スープの素……………小さじ2
  - ・塩……………少々

※白菜、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

『スモークサーモンのスプラウトサラダ』

材料

- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし…2パック
- モッツアレラ……………1個
- スプラウト……………1袋

作り方

- ①モッツアレラは食べやすい大きさに手でちぎり、解凍したスモークサーモン、スプラウトと一緒に皿に盛り付ける。
- ②混ぜ合わせたAをかける。

- A
- ・酢……………大さじ2+1/2
  - ・オリーブオイル……………大さじ1+1/2
  - ・塩……………少々