



2人分

1月4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。

	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パック			全量
	からすかれい切身 【使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍】			2切	全量
冷蔵	ベーコンブロック	1/4パック	3/4パック		全量
	エリンギ		1袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	具の多い茶わんむし			2個	全量
青果	ピーマン	1袋			全量
	ブロッコリー	1/4袋	3/4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】	3/4袋		1/4袋	全量
	じゃがいも		2~3個 (約300g)	1~2個 (約200g)	3~5個 (約500g)
常温	焼たらこ		小さじ2	小さじ2	小さじ4

ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう
- ・ごま油
- ・しょうゆ
- ・みりん
- ・オリーブオイル
- ・サラダ油
- ・ブラックペッパー
- ・マヨネーズ
- ・中華スープの素
- ・砂糖
- ・酒
- ・酢

●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 明歩香さん



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

チンジャオ麻婆炒め 14分

サブ ベーコンとブロッコリーのスープ 5分

! メインの野菜は麻婆豆腐の素とからみやすいうように細切りにしています。野菜の歯ごたえを楽しみたい方は大きめに切っても◎



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

『チンジャオ麻婆炒め』

材料

- 四川飯店監修 麻婆豆腐の素 1パック
- たけのこ水煮 3/4袋
- ピーマン 1袋
- ・サラダ油 大さじ1



作り方

- ①凍ったままの麻婆豆腐の素は袋のまま流水で5分解凍する。
- ②たけのこは幅3mmの細切りにする。ピーマンは縦に幅3mmの細切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3分炒める。①を加えて中火のまま1分炒め合わせる。

残りのたけのこ水煮は保存容器に入れてかぶるくらいの水をそぎ、冷蔵庫で保管してください。

『ベーコンとブロッコリーのスープ』

材料

- ベーコンブロック 1/4パック
- ブロッコリー 1/4袋

- | | | |
|---|----------|--------|
| A | ・水 | 400ml |
| | ・中華スープの素 | 小さじ1 |
| | ・ごま油 | 小さじ1/2 |
| | ・こしょう | 少々 |

作り方

- ①ベーコンは幅1cmの角切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰してから中火のまま1分加熱する。

