



3人分

2月2回

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	野菜ミックスたまねぎ入り	3/4袋 (約190g)	1/4袋 (約60g)		全量
	若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		700g		全量
	お徳用春巻			21個	21個
冷蔵	あらびきボークウインナー	1+1/2袋		1+1/2袋	3袋
	エリンギ			1袋	全量
青果	生姜	1片	3片		4片
	水菜	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	スナップえんどう		2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		青い部分 全量 白い部分 1/2	白い部分 1/2	全量
常温	ペペロンソース	大さじ1+1/2 +お好み	大さじ1		大さじ2+1/2 +お好み
	さば水煮	2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  
・ブラックペッパー   ・ポン酢   ・塩   ・砂糖   ・酒   ・酢  
・顆粒コンソメ   ・からし

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗3杯分)   ・卵(3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

サブ

ウインナーの

ペペロン風ピラフ

14分

さば缶の生姜ポン酢

4分

！

メインはにんにくが効いた味なので、お子さんにはAのペペロンソースの量を調整してください。

！

余ったペペロンソースはサラダや蒸し野菜など、シンプルな料理によく合います。




#### 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

#### 『ウインナーのペペロン風ピラフ』

##### 材料

- 野菜ミックスたまねぎ入り…3/4袋(約190g)
- あらびきボークウインナー……………1+1/2袋
- ペペロンソース……………お好み
- ・卵……………3個
- ・ご飯……………茶碗3杯分
- ・サラダ油……………大さじ2

A

- ペペロンソース……………大さじ1+1/2
- ・顆粒コンソメ……………大さじ1/2
- ・塩……………少々

##### 作り方

- ①ウインナーは幅1cmの輪切りにする。
- 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フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①、凍ったままの野菜ミックスを入れ3分炒める。
- ④ご飯、Aを加えて中火のまま3分炒める。皿に盛り付け、②のをせてペペロンソースをお好みでかける。

#### 『さば缶の生姜ポン酢』

##### 材料

- さば水煮……………2缶
- 水菜……………1/3袋
- 生姜……………1片
- ・ポン酢……………大さじ3

##### 作り方

- ①生姜はすりおろす。水菜は長さを4cmに切り、器に盛り付ける。
- ②さば水煮は汁気を切り、①の器に盛り付ける。生姜を添え、ポン酢をまわしかける。

明日の下準備 》》 若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **やわらかゆで鶏のねぎにんにくまみれ** 28分

サブ1 鶏スープ 3分

サブ2 スナップえんどうのマリネ 9分

！サブ1は生姜の風味が強いので、苦手な方はメインの生姜の量を少なくすると食べやすくなります。

2日目 608kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブ1の①、サブ2の①で食材の下準備→メインをゆでている間に→サブ2を仕上げる→メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

『やわらかゆで鶏のねぎにんにくまみれ』

- 材料
- 前日解凍 若鶏モモ肉 ..... 700g
  - 白ねぎの青い部分※ ..... 全量
  - 白ねぎの白い部分※ ..... 1/2
  - 生姜 ..... 3片
  - 水 ..... 700ml
- A
- ペペロンソース ..... 大さじ1
  - しょうゆ ..... 大さじ1+1/2
  - 酢 ..... 大さじ1+1/2
  - 砂糖 ..... 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。

『鶏スープ』

- 材料
- 水菜 ..... 1/3袋
  - メインのゆで汁 ..... 全量
  - ブラックペッパー ..... 少々
- A
- 酒 ..... 大さじ2+1/2
  - しょうゆ ..... 大さじ1/2
  - 塩 ..... 少々

『スナップえんどうのマリネ』

- 材料
- スナップえんどう ..... 2袋
  - 野菜ミックスたまねぎ入り ..... 1/4袋(約60g)
  - 水 ..... 大さじ1/2
- A
- 酢 ..... 大さじ4
  - 砂糖 ..... 大さじ1

- 作り方
- ① 生姜は幅5mmのうす切りにする。白ねぎの白い部分は幅2mmの小口切りにする。
  - ② 深めのフライパンに水、生姜、白ねぎの青い部分を入れて中強火にかける。沸騰したら解凍した鶏肉を加え、ふたをして弱火で10分ゆでる。火をとめてふたをしたまま10分置いて、鶏肉を取り出す。ゆで汁は生姜、白ねぎの青い部分をとり除き、サブ1で使用するので残しておく。
  - ③ 鶏肉を食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。①の白ねぎをのせ、混ぜ合わせたAをかける。

- 作り方
- ① 水菜は長さを3cmに切り、器に入れる。
  - ② メインの②のゆで汁にAを加えて強火で加熱する。沸騰したら火をとめ、①の器に入れてブラックペッパーをふる。

- 作り方
- ① スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。
  - ② 耐熱容器に凍ったままの野菜ミックスを入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。一度取り出して①を加え、ラップをしてさらに2分30秒加熱する。
  - ③ ボウルにAを入れて混ぜ、②を加えて和える。



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 **中華春巻き** 15分

サブ **エリンギとウインナーのトースター焼き** 12分

！サブはお弁当のおかずにもおすすめ♪

3日目 812kcal (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

『中華春巻き』

- 材料
- お徳用春巻 ..... 21個
  - 水菜 ..... 1/3袋
  - サラダ油 ..... 適量
  - しょうゆ ..... 大さじ3
  - からし ..... 適量

- 作り方
- ① 水菜は長さを4cmに切り、皿に盛り付ける。
  - ② 凍ったままの春巻は、大きめのフライパンで包材通りに2回に分けて揚げる。①の皿に盛り付け、しょうゆとからしにつけていただく。

油の温度の測り方  
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。  
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」  
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」  
・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

『エリンギとウインナーのトースター焼き』

- 材料
- あらびきボークウインナー ..... 1+1/2袋
  - 白ねぎの白い部分※ ..... 1/2
  - エリンギ ..... 1袋
  - オリーブオイル ..... 大さじ3
  - 塩 ..... 少々
  - こしょう ..... 少々

- 作り方
- ① エリンギは食べやすい大きさに切る。白ねぎは幅1cmの輪切りにする。ウインナーは斜め半分に切る。
  - ② 耐熱皿に①を入れてオリーブオイルをまわしかけ、トースターで7分焼く。仕上げに塩・こしょうをふる。

※白ねぎの使用量は  
お届けの量を1とした表記。