



2人分

3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 | 甘辛レバーから揚げ(たれ付) | 1袋 | | | 全量 |
| | オクラと芽かぶのやまいも和え | 2袋 | | | 2袋 |
| | 国産鶏生つみれだんご | | 1袋 | | 全量 |
| | 骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 | | | 8切 | 全量 |
| 冷蔵 | もやし | 1袋 | | | 全量 |
| 青果 | にら | 1袋 | | | 全量 |
| | 白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 | 1/3 | 2/3 | | 全量 |
| | 人参 | 1/2本 | 1/2本 | 1本 | 2本 |
| | ペビーリーフ | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| | ミニトマト | | 1/3袋 | 2/3袋 | 全量 |
| | 新たまねぎ | | 1+1/4個 | 3/4個 | 2個 |
| 常温 | シーチキン | 1缶 | 1缶 | 1缶 | 全量 |
| | 早ゆでサラダマカロニ | | 1/2袋(80g) | 1/2袋(80g) | 全量 |

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・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 ・マヨネーズ ・和風だしの素 ・塩
・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ ・かつお節(お好み)
・からし(お好み) ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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

レバニラもやし

10分

サブ1

白菜と人参のツナポン和え

10分

サブ2

とろとろご飯

5分

※解凍時間を除く

①メインの作り方③で一度取り出した野菜は、水分を切っておくと、シャキッと仕上がります。

段取りメモ

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

『レバニラもやし』

材料

●甘辛レバーから揚げ(たれ付) …… 1袋
●もやし …… 1袋
●にら …… 1袋
●サラダ油 …… 大さじ2

作り方

- 凍ったままの甘辛レバーから揚げ添付のたれは流水で5分解凍する。にらは長さを4cmに切る。
- 凍ったままの甘辛レバーから揚げは耐熱皿に広げ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分20秒加熱する。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、にら、もやしを2分炒め、一度取り出し水分を切る。
- フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、②を1分30秒炒める。③を戻し入れて火をとめる。①のたれを加えて、中火でさらに1分炒める。

『白菜と人参のツナポン和え』

材料

●白菜※ …… 1/3
●人参 …… 1/2本
●シーチキン …… 1缶

A
・ポン酢 …… 大さじ1+1/2
・ごま油 …… 大さじ1/2
・ごま …… 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

- 白菜は横に幅1cmに切る。人参は長さを4cmに切り、幅3mmの短冊切りにする。
- 耐熱容器に白菜を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、人参を加えてさらに2分加熱する。
- 粗熱がとれたら水気を切り、汁気を切ったシーチキン、Aを加えて和える。

『とろとろご飯』

材料

●オクラと芽かぶのやまいも和え …… 2袋
・ご飯 …… 茶碗2杯分
・しょうゆ …… 小さじ2
・かつお節 …… お好み

作り方

- 凍ったままのオクラと芽かぶのやまいも和えは包材通りに流水で解凍する。
- 茶碗に温かいご飯を盛り付けて①をのせてしょうゆをかける。お好みでかつお節をのせる。

1日目

721kcal
(1人分)





2日目

534kcal (1人分)

メイン 鶏肉だんごの和風だしポトフ

12分

サブ マカロニツナサラダ

12分

！メインのつみれだんごはゆずの上品な香りを生かして、味付けはあっさりとした和風だしにしています。

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『鶏肉だんごの和風だしポトフ』

- 材料
- 国産鶏生つみれだんご.....1袋
 - 白菜※.....2/3
 - 新たまねぎ.....1個
 - 人参.....1/2本
 - しょうゆ.....小さじ1/2
- A
- ・水.....600ml
 - ・和風だしの素.....小さじ2
 - ・塩.....小さじ1/2

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白菜は幅5cmのそぎ切りにする。たまねぎは幅2cmのくし切りにし、人参は幅8mmの斜め切りにする。
 - ②鍋にA、凍ったままのつみれだんご、①を入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら中火にし、ふたをしたまま3分煮込む。仕上げにしょうゆを加えて混ぜる。

『マカロニツナサラダ』

- 材料
- 新たまねぎ.....1/4個
 - ミニトマト.....1/3袋
 - ペビーリーフ.....1/2袋
 - シーチキン.....1缶
 - 早ゆでサラダマカロニ.....1/2袋(80g)
 - ブラックペッパー.....少々
 - 塩.....少々
- A
- ・マヨネーズ.....大さじ2
 - ・酢.....小さじ1
 - ・砂糖.....小さじ1/2
 - ・からし.....お好み



3日目

585kcal (1人分)

メイン 赤魚と新たまの マカロニアクアパッツァ

11分

サブ キャロットラペ

10分

！メインのマカロニは水から加えることで、魚や野菜の旨みが染み込んでgood!

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『赤魚と新たまの マカロニアクアパッツァ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身.....8切
 - 新たまねぎ.....3/4個
 - ミニトマト.....2/3袋
 - 早ゆでサラダマカロニ.....1/2袋(80g)
 - オリーブオイル.....大さじ2
- A
- ・水.....300ml
 - ・酒.....大さじ2
 - ・顆粒コンソメ.....大さじ1
 - ・塩.....少々
 - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2cmに切る。ミニトマトは半分にする。解凍した赤魚は水気を拭く。
 - ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、赤魚を皮目を下にして1分焼く。裏返してたまねぎを加え、さらに1分焼く。
 - ③A、ミニトマト、マカロニを加え、ふたをして中火のまま7分煮込む。器に盛り付け、仕上げにオリーブオイル(大さじ1/2ずつ)をまわしかける。

『キャロットラペ』

- 材料
- 人参.....1本
 - シーチキン.....1缶
 - ペビーリーフ.....1/2袋
 - 塩.....小さじ1/2
- A
- ・酢.....大さじ1
 - ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・こしょう.....少々

- 作り方
- ①人参は幅2mmの千切りにして塩をふり、5分置いて水気を切る。ペビーリーフは水洗いして水気を切る。
 - ②ボウルにA、人参、汁気を切ったシーチキンを入れて和える。
 - ③器にペビーリーフ、②を盛り付ける。