



2人分

5月4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 | つまみ小餃子                          | 30個  |        |        | 30個 |
|    | いわし蒲焼                           |      | 4枚     |        | 全量  |
|    | 若どりもも肉切り身<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍  |      | 150g   | 250g   | 全量  |
| 冷蔵 | 穂先たけのこ煮<br>白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理 | 1/2袋 | 1/2袋   |        | 全量  |
|    | バター                             |      | 45g    | 15g    | 60g |
|    | スプラウト                           |      | 1/2パック | 1/2パック | 全量  |
| 青果 | たまねぎ                            | 1/2個 | 1/2個   | 1個     | 2個  |
|    | ズッキーニ                           |      | 1/2本   | 1/2本   | 全量  |
|    | ミニトマト                           |      | 2/3袋   | 1/3袋   | 全量  |
|    | フリルレタス                          |      |        | 1袋     | 全量  |
| 常温 | コムタンスープ                         | 2袋   |        |        | 2袋  |

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・オリーブオイル ・サラダ油  
・ポン酢 ・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢  
・かつお節(お好み) ・ブラックペッパー(お好み) ・一味(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・米(1合)

●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。

●調理時間は器具や火加減により記載と異なる  
場合があります。仕上がりを確認しながら、  
加熱時間を調整してください。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン

## みそだれ餃子

11分

サブ1

## コムタンスープ

8分

サブ2

## たけのこの煮物

3分

! メインのみそだれはきゅうりやキャベツなどの野菜につけてもOK!



1日目

503kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

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

### 『みそだれ餃子』

#### 材料

●つまみ小餃子…30個  
●水…50ml  
●サラダ油…大さじ1  
●一味…お好み

A  
●みそ…大さじ2  
●酢…大さじ2  
●しょうゆ…大さじ1  
●酒…大さじ1  
●砂糖…大さじ1

#### 作り方

①耐熱容器にAを入れ、混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱してみそだれを作る。器に入れて、お好みで一味をふる。  
②凍ったままの餃子は包材通りに焼き、①につけていただく。

### 『コムタンスープ』

#### 材料

●コムタンスープ…2袋  
●たまねぎ…1/2個  
●水…320ml  
●ブラックペッパー…お好み

#### 作り方

①たまねぎは繊維に沿って幅3mmに切る。  
②鍋に水を入れて中火にかけ、沸騰したら①、コムタンスープを加え、かるくかき混ぜてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

### 『たけのこの煮物』

#### 材料

●穂先たけのこ煮…1/2袋  
●かつお節…お好み

#### 作り方

①たけのこ煮と煮汁は全量を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
②器に盛り付け、お好みでかつお節をかける。

明日の下準備 >>> 若どりもも肉切り身150gは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目  
674kcal  
(1人分)

メイン いわしのバター蒲焼 15分

サブ 鶏肉とミニトマトのさっぱり和え 10分

！メインの蒲焼はレンジで焼くだけでおいしいですが、フライパンで焼くことでさらにおいしく、あとのせのバターがGOOD!

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

『いわしのバター蒲焼』

- 材料
- いわし蒲焼.....4枚
  - 穂先たけのこ煮.....1/2袋
  - ズッキーニ.....1/2本
  - たまねぎ.....1/2個
  - バター.....45g
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々

- 作り方
- ①ズッキーニは長さを4cmに切り、縦に4等分に切る。たまねぎは幅1.5cmのくし切りにする。
  - ②凍ったままのいわし蒲焼は包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
  - ③フライパンにバター(15g)を中火で熱し、ズッキーニ、たまねぎを2分炒め、塩・こしょうをふる。たけのこ煮を加えてさらに2分炒め合わせ、皿に盛り付ける。
  - ④フライパンをさっと拭き、バター(15g)を弱火で熱し、②を片面1分ずつ焼く。③の皿に盛り付け、バター(15g)を1/2量ずつのせる。

『鶏肉とミニトマトのさっぱり和え』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身...150g
  - ミニトマト.....2/3袋
  - スプラウト.....1/2パック
- A
- 水.....大さじ1
  - ポン酢.....大さじ1
  - ごま油.....大さじ1

- 作り方
- ①スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。ミニトマトは半分に切る。解凍した鶏肉は幅1.5cmのそぎ切りにする。
  - ②耐熱容器にA、鶏肉を入れ、混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ミニトマトを加えてさらに1分加熱し、そのまま3分ほど蒸らす。スプラウトを加えて和える。

明日の下準備 》》若どりもも肉切り身250gは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
778kcal  
(1人分)

メイン チキンのパエリア 38分

サブ シンプルサラダ 8分

！メインは蒸らし終わってからふたをとって、追加で少し火にかけると底におこげができておいしいですよ。

段取りメモ

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

『チキンのパエリア』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身...250g
  - たまねぎ.....1/2個
  - ズッキーニ.....1/2本
  - ミニトマト.....1/3袋
  - バター.....15g
  - 米.....1合
  - オリーブオイル.....大さじ1
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々
- A
- 水.....200ml
  - 中華スープの素.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/4
  - こしょう.....少々

- 作り方
- ①ズッキーニは幅8mmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。たまねぎはみじん切りにする。解凍した鶏肉は塩・こしょうをふって下味をつける。
  - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、3分焼く。たまねぎ、ズッキーニを加えて中火のままさらに2分焼く。
  - ③水洗いした米を加えて1分炒め、Aを加えて混ぜる。ふたをして沸騰したら弱火にし、15分加熱する。火をとめてミニトマトをのせ、10分蒸らす。バターを加えて混ぜる。



蒸らした後、お米に芯が残っていたら追加で加熱してください。

『シンプルサラダ』

- 材料
- フリルレタス.....1袋
  - たまねぎ.....1/2個
  - スプラウト.....1/2パック
- A
- オリーブオイル.....大さじ2
  - 酢.....大さじ2
  - 砂糖.....小さじ1/2
  - 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2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらしてしっかり水気を切る。スプラウトは根元を落として水洗いし、水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
  - ②①を器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

5月4回 | 2人分