

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	40個			全量
	いわし蒲焼		6枚		6枚
	若どりもも肉切り身 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 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
	ぶなしめじ	1/2袋	1/2袋		全量
	バター		55g	20g	75g
	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	3袋			3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(1.5合)



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。

メイン みそだれ餃子 20分

サブ1 コムタンスープ 8分

サブ2 たけのこの煮物 5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
 477kcal (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…40個
 ●水…100ml
 ●サラダ油…大さじ2
 ●一味…お好み

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40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1/2量ずつを2回に分けて包材通りに焼き、①につけていただく。

A

- ・みそ…大さじ3
- ・酢…大さじ3
- ・しょうゆ…大さじ1+1/2
- ・酒…大さじ1+1/2
- ・砂糖…大さじ1+1/2

『コムタンスープ』

材料
 ●コムタンスープ…3袋
 ●たまねぎ…1/2個
 ●水…480ml
 ●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
 ●ぶなしめじ…1/2袋
 ●かつお節…お好み

作り方
 ①ぶなしめじは小房に分ける。
 ②たけのこ煮と煮汁は全量を耐熱容器に入れる。①を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 ③器に盛り付け、お好みでかつお節をかける。



ぶなしめじは房を半分に分けて石づきをVの字に切ると、無駄なく使えます。

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

メイン

いわしのバター蒲焼 17分

サブ

鶏肉とミニトマトのさっぱり和え 12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!

2日目

583kcal (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。

3日目

628kcal (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

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

『いわしのバター蒲焼』

- 材料
- いわし蒲焼.....6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.....55g
 - 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耐熱皿に並べ、ラップをし電子レンジ(600W)で4分30秒加熱する。
 - 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(20g)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(20g)を1/3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
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - スプラウト.....1/2パック
- A
- 水.....大さじ1+1/2
 - ポン酢.....大さじ1+1/2
 - ごま油.....大さじ1+1/2

- 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。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②耐熱容器にA、鶏肉、ぶなしめじを入れ、混ぜてラップをし、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。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。

『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.....20g
 - 米.....1.5合
 - オリーブオイル.....大さじ1
 - 塩.....少々
 - こしょう.....少々
- A
- 水.....300ml
 - 中華スープの素...大さじ1+1/2
 - 塩.....小さじ1/3
 - 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。