



2人分

6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。

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。

|    | 品名                            | 1日目  | 2日目  | 3日目  | 使用量  |
|----|-------------------------------|------|------|------|------|
| 冷凍 | スモークサーモン切り落とし                 | 2パック |      |      | 全量   |
|    | 若どりも肉切り身<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 |      | 300g | 100g | 全量   |
|    | 大きなえびフリッター (ソース付き)            |      |      | 1袋   | 全量   |
| 冷蔵 | 水なす切ってますねん!                   | 1袋   |      |      | 全量   |
|    | 5種具材の冷し茶わんむし                  |      | 2個   |      | 全量   |
| 青果 | 新たまねぎ                         | 1/2個 | 3/4個 | 3/4個 | 2個   |
|    | ミニトマト                         | 1/2袋 |      | 1/2袋 | 全量   |
|    | ズッキーニ                         | 1/2本 |      | 1/2本 | 全量   |
|    | ピーマン                          |      | 2/3袋 | 1/3袋 | 全量   |
| 常温 | スパゲティ                         | 200g |      | 100g | 300g |

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・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 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・顆粒コンソメ

### ご自宅で用意する食材

・牛乳(200ml)

●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 **サーモンとズッキーニの Pasta** 14分

サブ **水なすのサラダ** 7分

! メインは牛乳を豆乳に代えてもおいしくいただけますよ。



1日目

676kcal  
(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

### 『サーモンとズッキーニの Pasta』

#### 材料

- スモークサーモン切り落とし... 2パック
- ズッキーニ... 1/2本
- スパゲティ... 200g
- 水... 400ml
- オリーブオイル... 大さじ2
- ブラックペッパー... 少々
- A
  - ・牛乳... 200ml
  - ・顆粒コンソメ... 大さじ1
  - ・塩... 小さじ1/2

#### 作り方

- ①凍ったままのスモークサーモンはため水で10分解凍する。ズッキーニは幅5mmの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、ズッキーニを2分焼き、一度取り出す。
- ③フライパンに水を入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲティを入れて中火にし、ほぐしながら2分ゆでる。
- ④②を戻し入れ、Aを加えて中火のまま2分煮込み、オリーブオイル(大さじ1)を加えて混ぜる。器に盛り付け、解凍したスモークサーモンをのせてブラックペッパーをふる。

### 『水なすのサラダ』

#### 材料

- 水なす切ってますねん!... 1袋
- ミニトマト... 1/2袋
- 新たまねぎ... 1/2個
- A
  - ・酢... 大さじ2
  - ・オリーブオイル... 大さじ1

#### 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。ミニトマトは半分に切る。水なすは汁を大さじ2残りし、残りの汁を切って食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。

明日の下準備 >>> 若どりも肉切り身300gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 鶏肉とピーマンの照り炒め 12分

サブ 冷し茶わんむし 1分

! サブは玉子豆腐のようななめらかな食感で、この時期におすすめ♪

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『鶏肉とピーマンの照り炒め』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身… 300g
  - ピーマン… 2/3袋
  - 新たまねぎ… 3/4個
  - サラダ油… 大さじ2
- A
- ・しょうゆ… 大さじ1
  - ・みりん… 大さじ1
  - ・酒… 大さじ1
  - ・砂糖… 大さじ1
- 作り方
- ① ピーマンは食べやすい大きさの乱切りにする。たまねぎは食べやすい大きさに切る。
  - ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した鶏肉を4分炒める。①、サラダ油(大さじ1)を加えてふたをし、時々炒めながら中火のまま3分加熱する。
  - ③ フライパンの余分な油をさっと拭き、混ぜ合わせたAを加える。中火のまま1分煮からめる。

『冷し茶わんむし』

- 材料
- 5種具材の冷し茶わんむし… 2個
- 作り方
- ① 茶わんむしは食べる直前まで冷蔵庫で冷やして、器に盛り付ける。

明日の下準備 >>> 若どりもも肉切り身100gは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン えびマヨ 14分

サブ チキンサラダスパ 13分

! サブは温かいうちに和えることで、調味料が乳化して味がまとまりやすくなります。

段取りメモ

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

『えびマヨ』

- 材料
- 大きなえびフリッター(ソース付き)… 1袋
  - 新たまねぎ… 3/4個
  - ズッキーニ… 1/2本
  - サラダ油… 大さじ2
- 作り方
- ① 凍ったままのえびフリッター添付のソースは鍋に湯(分量外)を沸かし、3分湯せんする。
  - ② たまねぎは幅1cmのくし切りにする。ズッキーニは幅8mmの輪切りにする。
  - ③ フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、②、凍ったままのえびフリッターを入れてふたをし、時々炒めながら5分加熱する。火をとめ、①を加えて和える。

『チキンサラダスパ』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身… 100g
  - ミントマト… 1/2袋
  - ピーマン… 1/3袋
  - スパゲティ… 100g
  - 水… 1000ml
- A
- ・オリーブオイル… 大さじ2
  - ・酢… 大さじ2
  - ・顆粒コンソメ… 小さじ1
  - ・塩… 小さじ1/2
  - ・こしょう… 少々
- 作り方
- ① ピーマンは幅2mmの輪切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ミントマトは半分に切る。
  - ② 解凍した鶏肉は小さめのひと口大に切る。
  - ③ 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして②、スパゲティを入れて3分ゆでる。ざるに上げて水気をしっかり切る。
  - ④ ボウルに①、③、Aを入れて和え、粗熱をとる。

6月4回 | 2人分