



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	スモークサーモン切り落とし	2パック			全量
	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		400g		全量
	大きなえびフリッター (ソース付き)			2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		3個		全量
青果	ズッキーニ	1本			全量
	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
	ピーマン		2/3袋	1/3袋	全量
	ペペーリーフ			1袋	全量
	スナップえんどう			1袋	全量
常温	スパゲティ	300g		100g	400g

- 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(300ml)

- 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。

今週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
612kcal (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本
- スパゲティ... 300g
- 水... 600ml
- オリーブオイル... 大さじ2+1/2
- ブラックペッパー... 少々

A

- ・牛乳... 300ml
- ・顆粒コンソメ... 大さじ1+1/2
- ・塩... 小さじ1

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大きめの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+1/2)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。ミニトマトは半分切る。水なすは汁を大さじ2残り、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 ※ 若どりもも肉切り身は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目
456kcal
(1人分)

メイン 鶏肉とピーマンの照り炒め 13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… 400g
 - 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+1/2
 - ・みりん… 大さじ1+1/2
 - ・酒… 大さじ1+1/2
 - ・砂糖… 大さじ1+1/2

- 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2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… 3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。



3日目
669kcal
(1人分)

メイン えびマヨ 18分
サブ 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)… 2袋
 - 新たまねぎ… 3/4個
 - スナッペン… 1袋
 - サラダ油… 大さじ3

- 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。スナッペンは筋をとる。
 - ③ フライパンにサラダ油を中弱火で熱し、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4分加熱する。②を加えてさらに5分加熱する。火をとめ、①を加えて和える。



スナッペン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。

『サラダスパ』

- 材料
- ミントマト… 1/2袋
 - ピーマン… 1/3袋
 - ベビーリーフ… 1袋
 - スパゲティ… 100g
 - 水… 1000ml

- 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。ベビーリーフは水洗いして水気を切り、器に盛り付ける。
 - ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にし、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。
 - ③ ボウルにピーマン、ミントマト、②、Aを入れて和え、粗熱をとる。①の器に盛り付ける。

- 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