



📣 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。

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。

②フライパンを弱火で熱し、アンティエを3分30秒焼く。①の皿に盛り付ける。



メイン
サブ

水餃子

油あげピザ

10分
12分

2日目
455kcal
(1人分)

！サブはマヨネーズの代わりに同量のケチャップでもOK！

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

『水餃子』

- 材料
- 水餃子……………24個
 - フリルレタス……………3/4袋
- A
- ・ポン酢……………大さじ3
 - ・ごま油……………大さじ1
- 作り方
- ①フリルレタスは幅1cmに切って皿に盛り付ける。
 - ②鍋に湯(分量外)を沸かし、凍ったままの水餃子を中火で5分ゆでる。水気を切って①の皿に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。

『油あげピザ』

- 材料
- 油あげ……………2枚
 - パプリカ……………1/4個
 - オクラ……………1/3袋
 - とろけるスライスチーズ……………2枚
 - ・マヨネーズ……………大さじ1
 - ・ブラックペッパー……………少々
 - ・塩……………少々
- 作り方
- ①パプリカは食べやすい大きさの細切りにする。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、幅5mmの輪切りにする。
 - ②耐熱皿に油あげをのせてマヨネーズをぬる。①をのせ、チーズを手でちぎりながらのせる。
 - ③トースターでこんがり焼き色がつくまで5分ほど焼く。オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。



明日の下準備 》》若鶏せせり塩焼き用(※いずみ生協・わかやま生協は元気鶏のせせり藻塩焼き)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ

パプリカと鶏せせりの塩炒め

とうふそうめん風

14分
3分

3日目
383kcal
(1人分)

！メインの鶏せせりはしっかり味がついているので、野菜もおいしく食べられます。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『パプリカと鶏せせりの塩炒め』

- 材料
- 前日解凍 若鶏せせり塩焼き用……………360g
(※いずみ生協・わかやま生協は
元気鶏のせせり藻塩焼き……………380g)
 - パプリカ……………3/4個
 - オクラ……………2/3袋
 - ・サラダ油……………大さじ2
 - ・塩……………少々
- 作り方
- ①パプリカは縦に幅1cmに切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしてさっと水洗いし、斜め半分に切る。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒めて一度取り出す。
 - ③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5分炒める。②を戻し入れ、1分炒め合わせる。

『とうふそうめん風』

- 材料
- とうふそうめん風(麺つゆ付)……………2袋
 - ミニトマト……………1/4袋
 - ・ごま油……………大さじ2/3
 - ・ごま……………お好み
- 作り方
- ①ミニトマトは半分に切る。
 - ②とうふそうめん風は水気をしっかり切って器に1/3量ずつ盛り付ける。①を1/3量ずつのせ、とうふそうめん風添付の麺つゆ、ごま油を1/3量ずつかけ、お好みでごまをふる。