

10月2回  
2人分



# 3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	若鶏モモ肉(バラ凍結)		2枚	1枚	3枚
	まるごとさんま開き干し	3枚			3枚
	冷凍レモン	3切	2切	3切	8切
冷蔵	パルメザンチーズ	適量	適量		適量
	ベビーリーフ	1/2袋	1/2袋		全量
青果	トマト※	1/4袋		3/4袋	全量
	なす	2本		1本	全量
	南瓜※	2/3		1/3	全量
	たまねぎ	1/2個	1+1/2個	1個	3個
常温	バーモントカレー甘口			2片	2片

※トマト、南瓜の各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

今回の  
レシピについて  
感想を  
お願いします



スマホで  
レシピを  
CHECK!



### ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酢  
・ウスターソース ・マヨネーズ ・砂糖 ・塩  
・こしょう ・ブラックペッパー ・小麦粉  
・顆粒コンソメ ・からし

ご自宅で用意する食材  
・ご飯(丼2杯分)

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。スタイリストとして生協の料理撮影や百貨店のカタログ撮影も手がける。毎朝の土鍋ご飯はかかさない本格派。

## 絞って!カットして!そのままでも使える 香り付けや彩りに、あると便利

レモンがカットされているので、料理に添えるだけで手間なく彩りをプラスできます。冷凍のまま細かくカットしたりすりおろしたりするのも調理しやすく、サラダやマリネを爽やかに香り付け。炭酸やお酒のトッピングにも重宝するので、冷凍庫のストックにおすすめです。



1日目

457kcal(1人分)

メイン  
さんまのソテー  
イタリアン風

28分

サブ

南瓜の洋風きんぴら

10分



冷凍レモンは…  
炭酸や焼酎に  
入れるのも  
おすすめ

## 『さんまのソテーイタリアン風』

材料(2人分)

- まるごとさんま開き干し…3枚
- たまねぎ…1/2個
- なす…2本
- トマト…1/4袋
- 冷凍レモン…3切
- パルメザンチーズ…適量
- オリーブオイル…大さじ1

- A
- ・塩…小さじ3/4
  - ・こしょう…少々
  - ・砂糖…小さじ1

作り方

- ①レモンは常温に出しておく。
- ②トマトは1cmの角切りに、たまねぎはみじん切りにしてAで和えて味をなじませる。
- ③なすはへたを落として長さを半分になり、厚さ5mmのうす切りにする。
- ④さんまは包材通り焼いて取り出し、長さを4等分に切る。フライパンにオリーブオイルを熱して③を入れ、両面に焼き色が付いたら、さんまと器に盛り付ける。
- ⑤②をかけ①を絞り、パルメザンチーズをふったらできあがり。

## 『南瓜の洋風きんぴら』

材料(2人分)

- 南瓜…2/3
- ベビーリーフ…1/2袋
- オリーブオイル…大さじ1/2
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・塩…少々
- ・ブラックペッパー…少々

作り方

- ①南瓜は水洗いして皮ごと5mm角の棒状に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し①を5分ほど炒める。火が通ったら塩、ブラックペッパーで調味し、仕上げにしょうゆをまわしかける。
- ③器に盛り、水洗いしたベビーリーフを添えていただく。



南瓜は真中に包丁の先を入れてから下におろし、反対側も同様に切ると力がかかりません。

明日の下準備 ▶▶ 若鶏モモ肉(バラ凍結)2枚、冷凍レモン2切は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ!



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。

# 2日目

914kcal(1人分)

## メイン フライパンで揚げるうす衣チキンカツ

19分

## サブ とろとろオニオンスープ こくまろチーズ

16分

**Cooking Point!**  
メインを調理している間  
コトコト煮込んで



### 『フライパンで揚げるうす衣チキンカツ』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 若鶏モモ肉(バラ凍結)..... 2枚
  - ベビーリーフ..... 1/2袋
  - 前日解凍 冷凍レモン..... 2切
  - ・塩..... 少々
  - ・こしょう..... 少々
  - ・オリーブオイル..... 大さじ3
  - A
    - ・小麦粉..... 大さじ4
    - ・水..... 大さじ3
    - ・マヨネーズ..... 大さじ1
  - B
    - ・マヨネーズ..... 大さじ1
    - ・からし..... 小さじ2
    - ・砂糖..... 小さじ1
    - ・しょうゆ..... 大さじ1
    - ・酢..... 大さじ1
    - ・オリーブオイル..... 大さじ1

- 作り方
- ①Aはダマがないようにボウルでよく混ぜる。
  - ②解凍した鶏肉に塩、こしょうで下味をつけ、①の衣をつける。
  - ③フライパンにオリーブオイルを熱し皮目から並べる。ふたをして中火で7分ほど揚げ焼きにし、皮がこんがりきつね色になったら裏返す。ふたをしてさらに3分ほど火を通す。
  - ④皿に水洗いしたベビーリーフと解凍したレモンを盛り、③を食べやすい大きさに切って盛り付ける。まぜあわせたBをかけて召し上がれ。



ふたをすることで中まで火が通り、少ない油でもきれいに揚げ焼きにすることができます。

### 『とろとろオニオンスープこくまろチーズ』

- 材料(2人分)
- たまねぎ..... 1+1/2個
  - パルメザンチーズ..... 適量
  - ・しょうゆ..... 小さじ1
  - ・サラダ油..... 小さじ1
  - A
    - ・水..... 400ml
    - ・顆粒コンソメ..... 大さじ1/2
    - ・塩..... 少々
    - ・こしょう..... 少々

- 作り方
- ①たまねぎは1個はすりおろし、1/2個は繊維に沿ってうす切りにする。
  - ②鍋にサラダ油を熱し①のうす切りを炒め、しんなりしてきたらAと①のすりおろしを加える。
  - ③沸騰したら5分煮込み、火を止めてしょうゆをまわし入れる。器によそってパルメザンチーズをかける。

明日の下準備 若鶏モモ肉(バラ凍結)1枚は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ!

# 3日目

918kcal(1人分)

## メイン 秋野菜&チキンのスープカレー

26分

## サブ トマトのマリネうま塩レモン

12分

**Cooking Point!**  
チーズをふってもGOOD!

辛さは...  
一味とうがらしで調整して♪



### 『秋野菜&チキンのスープカレー』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 若鶏モモ肉(バラ凍結)..... 1枚
  - たまねぎ..... 1個
  - パルメントカレー甘口..... 2片
  - なす..... 1本
  - 南瓜..... 1/3
  - ・ご飯..... 丼2杯分
  - ・サラダ油..... 大さじ1
  - ・塩..... 少々
  - ・こしょう..... 少々
  - ・ブラックペッパー..... お好み
  - A
    - ・水..... 500ml
    - ・顆粒コンソメ..... 大さじ1
    - ・塩..... 小さじ1/4
    - ・ウスターソース..... 小さじ1 (もしくはしょうゆ)

- 作り方
- ①解凍した鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
  - ②たまねぎは芯をつけたままくし形に切る。なすはへたを落として縦半分に切り、皮目に格子状に切り込みを入れる。さらに細長くくし形に切る。南瓜は水洗いして皮ごと幅を半分に切り、うす切りにする。
  - ③フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を熱して①を皮目から中火で焼き、焼き色が付いたら裏返す。火が通ったら取り出し、フライパンの汚れをさっと拭いて残りのサラダ油(大さじ1/2)を加えて②を焼き、火が通ったら南瓜、なすは取り出す。
  - ④鶏肉、Aを加えてふたをし、沸騰してから5分煮込む。火を止めてカールウを入れて混ぜる。ルウが溶けたら再び火をつけ5分煮込む。
  - ⑤④となすと南瓜を器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。



格子状の切り込みを入れることで、なすにカレーがよくなじみます。

### 『トマトのマリネうま塩レモン』

- 材料(2人分)
- トマト..... 3/4袋
  - 冷凍レモン..... 3切
  - A
    - ・塩..... 小さじ1/2
    - ・酢..... 大さじ1
    - ・オリーブオイル..... 大さじ1
    - ・砂糖..... 小さじ2

- 作り方
- ①レモンは凍ったままうす切りにしてAと混ぜる。
  - ②トマトは大きめの乱切りにして①と合わせ、5分置いて味をなじませる。