

4月1回  
3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	骨取りさばみりん		2袋		全量
	むきえび	1/2袋	1/2袋		全量
	国産若鶏からあげ			1袋	全量
	北海道のつぶコーン	150g	150g		全量
冷蔵	緑豆もやし	1袋	1袋		全量
	まいたけ	1パック	1パック		全量
青果	トマト	1玉	1玉	1玉	3玉
	スナップえんどう※	1/3	1/3	1/3	全量
	人参	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	大根	1/3本	1/3本	1/3本	全量
	白ねぎ	1本		1本	2本
	水菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	皿うどん白湯風味	2袋			全量

※スナップえんどう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。

今回のレシピを評価してね!

スマホでレシピをCHECK!

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・酢 ・砂糖
- ・塩 ・ブラックペッパー ・小麦粉 ・和風だし
- ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ
- ・ごま ・からし(お好み) ・一味(お好み)

今週のレシピは フードスタイリスト 高明恵さん

同志社女子大学食物栄養科卒業。フードスタイリストとして飲食店運営会社のプロデューサーに携わり、現在は食全般のコーディネーターとして活躍中。

## ふっくら♪しっとり♪の口あたり 旬のトマトをさっぱり合わせました

国産の若鶏を使ってやわらかく仕上げ、あっさりとした味付けしたからあげ。そのままでも十分おいしいのですが、今回はたっぷりのトマトをマリネにしてトッピングしました。大根おろしやぼん酢もおすすめですよ。



1日目 630kcal(1人分) メイン プリプリえびの皿うどん 15分 サブ トマトと大根ののつけサラダ 17分 ※解凍時間を除く



Let's start!  
サラダから調理して味なじみ◎

### 『プリプリえびの皿うどん』

- 材料(3人分)
- 皿うどん白湯風味.....2袋
  - むきえび.....1/2袋
  - 緑豆もやし.....1袋
  - まいたけ.....1パック
  - 北海道のつぶコーン.....150g
  - 白ねぎ.....1/2本
  - 人参.....1/3袋
  - スナップえんどう※.....1/3
  - サラダ油.....大さじ1
  - からし.....お好み
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ① えびは包材通り解凍し、水気を拭く。皿うどん添付のあんかけスープ4袋は水600ml(分量外)に溶いておく。
  - ② 人参は皮をむいて短冊切り、スナップえんどうは筋をとって斜め半分に切る。まいたけは石づきを落とし小房に分ける。白ねぎは斜めうす切りにする。
  - ③ フライパンにサラダ油を熱し、解凍したえびをさっと炒めて色が変わったら取り出す。残った油で②、水洗いしたもやし、凍ったままのコーンを炒める。
  - ④ しんなりしたらえびを戻し入れ、①のあんかけスープをよくかき混ぜながら加える。包材通り煮込み、とろみがついたら火をとめる。皿に皿うどんのめんを軽くほぐして盛り、あんをめんにかけていただく。お好みでからしを添える。



スナップえんどうは上下の筋をとると食べやすくなります。

### 『トマトと大根ののつけサラダ』

- 材料(3人分)
- トマト.....1玉
  - 大根.....1/3本
  - 白ねぎ.....1/2本
  - ごま.....大さじ1
  - 塩.....小さじ1/2

- A
- ・マヨネーズ.....大さじ2+1/2
  - ・酢.....大さじ1
  - ・砂糖.....小さじ1
  - ・しょうゆ.....小さじ1
  - ・ブラックペッパー.....適量

- 作り方
- ① 大根は皮をむいて千切り、白ねぎは斜めうす切りにし、ボウルに入れ、塩を混ぜ込み10分置く。ごまは細かく刻む。トマトは大きめの乱切りにして、皿に盛り付ける。
  - ② ①の大根と白ねぎの水気をしっかり絞り、A、ごまと和える。トマトの上に盛り付けたらできあがり。

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。

明日の下準備 》 骨取りさばみりん、むきえび1/2袋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!

# 2日目

568kcal(1人分)

メイン

## さばのみぞれ煮

20分

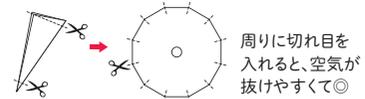
サブ

## もやしとえびのさっぱり和え

11分



落としぶたがない時は、鍋のサイズに切ったクッキングシートを代用♪



周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

### 『さばのみぞれ煮』

材料(3人分)

- 前日解凍 骨取りさばみりん……………2袋
- 大根……………1/3本
- スナップえんどう※……………1/3
- まいたけ……………1パック
- 人参……………1/3袋
- ・ サラダ油……………大さじ2
- ・ 小麦粉……………適量
- ・ 一味……………お好み

- A
- ・ 水……………600ml
  - ・ 酒……………大さじ4
  - ・ しょうゆ……………大さじ1
  - ・ 和風だしの素……………小さじ2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 大根は皮をむき、おろして水気を軽く絞る。スナップえんどうは筋をとる。まいたけは石づきを落とすし小房に分け、人参は皮をむいて乱切りにする。
- ② 解凍したさばは小麦粉をまぶす。フライパンにサラダ油を熱し、2回に分けて中火で両面こんがり焼いて取り出す。
- ③ フライパンを拭き、A、人参を入れて沸騰させる。②、まいたけを加えて落としぶたをし、再び沸いたら弱火で5分煮込む。
- ④ スナップえんどう、大根おろしを入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。器に盛り付けて、お好みで一味をかける。

### 『もやしとえびのさっぱり和え』

材料(3人分)

- 前日解凍 むきえび…1/2袋
- 北海道のつぶコーン……………150g
- トマト……………1玉
- 緑豆もやし……………1袋
- 水菜……………1/2袋

- A
- ・ 酢……………大さじ1+1/2
  - ・ しょうゆ……………大さじ1+1/2
  - ・ 砂糖……………大さじ1/2
  - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2
  - ・ 塩……………適量
  - ・ ブラックペッパー……………適量

作り方

- ① 解凍したえびは水気を拭く。水菜は根元を落として水洗いし、長さ4~5cmに切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、①のえびを入れて色が変わったら水菜、水洗いしたもやし、凍ったままのコーンを加える。再び沸騰したらざるに上げ、水気をしっかり切って粗熱をとる。
- ③ ②、Aを和えて皿に盛り付ける。乱切りにしたトマトを添えて召しあがれ。

# 3日目

477kcal(1人分)

メイン

## ジューシーからあげ トマトマリネソースがけ

18分

サブ

## ひらひら野菜のほっこりスープ

14分



### 『ジューシーからあげ トマトマリネソースがけ』

材料(3人分)

- 国産若鶏からあげ……………1袋
- トマト……………1玉
- 白ねぎ……………1本
- 水菜……………1/2袋

- A
- ・ 酢……………大さじ3
  - ・ ごま油……………大さじ2
  - ・ 砂糖……………小さじ2
  - ・ しょうゆ……………小さじ2
  - ・ 中華スープの素……………小さじ1

作り方

- ① 水菜は根元を落として水洗いし、長さ4~5cmに切る。トマトは1cm角に切り、白ねぎはみじん切りにする。
- ② トマト、白ねぎ、Aを混ぜる。
- ③ 凍ったままのからあげは半量を耐熱皿に重ならないように広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600w)で4分加熱する。残りの半量も同様に加熱する。
- ④ 器に水菜を敷いて③を盛り付け、②をかけていただく。



白ねぎは半分の厚さまで、斜めに切り込みを入れ、反対側にも同じように切り込みを入れてから、細かく切ると簡単にみじん切りにできますよ。

### 『ひらひら野菜のほっこりスープ』

材料(3人分)

- 大根……………1/3本
- 人参……………1/3袋
- スナップえんどう※……………1/3
- ・ ブラックペッパー……………お好み

- A
- ・ 水……………600ml
  - ・ 顆粒コンソメ……………大さじ1
  - ・ 塩……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 大根、人参は皮をむいて、ピーラーでポン状にむく。スナップえんどうは筋をとって斜め3等分に切る。
- ② 鍋にAを沸かし、大根、人参を入れる。しんなりしたらスナップえんどうを加えて1分煮込む。お好みでブラックペッパーをふる。



大根・人参は、ピーラーでスライスすると均等に平たく切れて、火も通りやすくおすすめです。