

4月2日
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	若鶏筋切りササミ			2袋	全量
	国産豚肉ロールステーキ		2袋		全量
	手作りあじフライ	1袋			全量
	細切りめかぶ(たれ付き)			3個	全量
冷蔵	ちくわ	1袋			全量
	千切りキャベツ	1袋			全量
	スプラウト	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	ぶなしめじ		1/2パック	1/2パック	全量
	プチ!プチ!海藻麺		1袋		全量
青果	きゅうり		1+1/2本	1+1/2本	全量
	ブロッコリー	1/2株	1/2株		全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ミニトマト	1/2パック	1パック	1/2パック	全量
常温	焙煎黒ごまドレッシング	大さじ3		大さじ6	大さじ9

今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



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協力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。

面倒な衣付け済み!しかも…
ふわサク食感で箸がすすみます

揚げ物の衣付けて面倒ですよね。これは食べやすくフィレ状にしたあじを生パン粉を使ったふかふかの衣で包んでいて、衣からしっとりとしたあじのおいしさがあふれてきます。冷凍のまま手軽に揚げて、揚げたてを楽しんでください。



1日目 428kcal(1人分) メイン サブ
ふわサク!あじフライ 14分
ブロッコリーとちくわのごまドレ和え 9分



Let's start
ごまドレ和えから調理してあじフライは揚げたてを♪

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『ふわサク!あじフライ』

- 材料(3人分)
- 手作りあじフライ……………1袋
 - 千切りキャベツ……………1袋
 - ミニトマト……………1/2パック
 - スプラウト……………1/3パック
 - サラダ油……………適量
 - ウスターソース……………お好み

- 作り方
- ① スプラウトは根元を切って水洗いし、キャベツと和え、皿に盛り付けておく。
 - ② 鍋にサラダ油を熱して凍ったままのあじフライを2回に分けて包材通りに揚げる。
 - ③ ②を①の皿に盛り付けて、ミニトマトを添える。ウスターソースをお好みでかけていただく。

『ブロッコリーとちくわのごまドレ和え』

- 材料(3人分)
- ちくわ……………1袋
 - ブロッコリー……………1/2株
 - えのき……………1/2袋
 - 焙煎黒ごまドレッシング……………大さじ3
- A
- 水……………700ml
 - 塩……………大さじ1/2

- 作り方
- ① ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に分ける。ちくわは幅8mmの斜め切りにする。えのきは石づきを落として長さを半分に分け、ほぐす。
 - ② 鍋にAを沸かし、ブロッコリーを入れて1分、次にえのきを加えて30秒ゆで、ざるに上げる。
 - ③ ②の水気をよく切り、ちくわを加えて、ドレッシングと和える。

2日目

471kcal(1人分)

メイン 豚肉ロールステーキ
きのこのソースがけ

20分

サブ トマトときゅうりのマリネ 14分



『豚肉ロールステーキきのこのソースがけ』

材料(3人分)

- 国産豚肉ロールステーキ……2袋
- ぶなしめじ……1/2パック
- えのき……1/2袋
- カラーピーマン……1/2袋
- ブロッコリー……1/2株
- サラダ油……小さじ4
- 塩……適量
- ブラックペッパー……適量

- A
- しょうゆ……大さじ3
 - みりん……大さじ3
 - 酒……大さじ3
 - 水……大さじ3
 - 砂糖……大さじ1/2
 - 片栗粉……小さじ3/4
 - ブラックペッパー……適量

作り方

- ①きのこ類は石づきを落とす。ぶなしめじは小房に分け、えのきは長さを半分に分けてほぐす。カラーピーマンはへたと種をとり除いて乱切りにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、大きいものは半分に切る。耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- ③フライパンにサラダ油(小さじ2)を強火で熱してカラーピーマン、②を焼き目がつくまで焼く。塩・ブラックペッパーで味を調べて皿に盛り付ける。
- ④残った油で凍ったままのロールステーキ1袋を包材通りに焼いて取り出す。汚れを拭いてサラダ油(小さじ1)を熱してもう1袋も同様に焼き、③の皿に盛り付ける。
- ⑤フライパンの汚れを拭き、サラダ油(小さじ1)を熱してきのこ類を中火で炒め、しんなりしたらAをよく混ぜてから入れて煮詰める。とろみがついたら④にかけていただく。

『トマトときゅうりのマリネ』

材料(3人分)

- ミニトマト……1パック
- きゅうり……1+1/2本
- スプラウト……1/3パック
- プチ!プチ!海藻麺……1袋
- 塩……小さじ1/3

- A
- 酢……大さじ2
 - 砂糖……小さじ2
 - オリーブオイル……小さじ2
 - 塩……適量
 - ブラックペッパー……適量

作り方

- ①きゅうりは厚さ8mmの輪切りにして塩を加えて混ぜる。10分置いたら、水気をしっかり絞る。
- ②ミニトマトは半分に切り、スプラウトは根元を切って水洗いする。A、①、海藻麺と和える。

明日の下準備 ▶▶ 若鶏筋切りササミ2袋、細切りめかぶ(たれ付き)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

363kcal(1人分)

メイン レンジでお手軽♪
バンバンジー

13分

サブ めかぶの中華スープ 9分



『レンジでお手軽♪バンバンジー』

材料(3人分)

- 前日解凍 若鶏筋切りササミ……2袋
- ミニトマト……1/2パック
- きゅうり……1+1/2本
- カラーピーマン……1/2袋
- スプラウト……1/3パック

- A
- 酒……大さじ4
 - 塩……小さじ1/2
- B
- 焙煎黒ごまドレッシング……大さじ6
 - ごま油……大さじ1+1/2

作り方

- ①解凍したササミは水気を拭いて耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で4分加熱する。粗熱がとれたら手でさく。
- ②きゅうりは斜めに薄く切ってから千切りに、カラーピーマンはへたと種をとり除いて千切りにする。ミニトマトは4等分のくし形に切る。スプラウトは根元を切って水洗いする。
- ③器にきゅうり、カラーピーマンを敷いて①を上にも盛り付け、ミニトマトとスプラウトを添える。よく混ぜたBをかける。



ササミは手でさくと味なじみがよくなりますよ。

『めかぶの中華スープ』

材料(3人分)

- 前日解凍 細切りめかぶ……3個
- ぶなしめじ……1/2パック
- ごま油……大さじ1/2

- A
- めかぶ添付のたれ……3袋
 - 水……600ml
 - 中華スープの素……大さじ1
 - しょうゆ……小さじ3/4
 - こしょう……少々

作り方

- ①ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ②鍋にAを沸かして①、解凍しためかぶを入れる。弱火で3分煮込んだらごま油を加えてできあがり。