

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	総量
冷凍	ザンギ風かれのい唐揚げ	2袋			全量
	かつおのたたき(たれ付き)		1袋		全量
	鶏せせり塩焼用 前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	エリンギ			1袋	全量
青果	人参 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/2本	1本	1/2本	2本
	スナップえんどう 初日に筋をとって下準備しておくとお楽チン	1/2袋	1/2袋		全量
	生姜	2片	1/2片		2+1/2片
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	じゃがいも	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	房 1/2株分 芯 1株分		房 1/2株分	全量
	ペビーリーフ		1袋		全量
	にら		1/2袋	1/2袋	全量
常温	とろみちゃん	小さじ2	大さじ6	大さじ1	大さじ7 +小さじ2
	ツナフレーク	1缶	2缶		3缶
	もやしナムルの素		2袋		2袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・ブラックペッパー ・小麦粉 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(2個)

お忘れなく!

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
こうあきえ
高明恵さん



同志社女子大学食物栄養科卒業後、アシスタントを経てフードコーディネーターとして独立。食全般のスタイリングを手がけ、雑誌・広告の撮影にも携わる。

メイン ザンギ風かれのい
生姜あんかけ 22分

サブ きざみブロッコリーの
ツナ和え 10分

- ! メインはご飯がすすむ、おすすめおかず!
- ! サブのブロッコリーはざっくり刻むことで、食感も良く食べやすくなります。



1日目
714kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ザンギ風かれのい生姜あんかけ』

材料

- ザンギ風かれのい唐揚げ …… 2袋
- スナップえんどう …… 1/2袋
- じゃがいも …… 1/2袋
- 人参 …… 1/2本
- 生姜 …… 2片
- とろみちゃん …… 小さじ2
- サラダ油 …… 大さじ6

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてひと口大に切り、人参は皮をむいて乱切りにする。じゃがいも、人参をさっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で4分半加熱する。スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、粗熱がとれたら斜め半分に切る。生姜はすりおろす。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、じゃがいも、人参を強火でカリリとするまで焼いて取り出す。
- ③ サラダ油(大さじ5)を熱し、凍ったままのかれのいを包材通りに焼いて取り出す。
- ④ フライパンを拭いて、A、①の生姜を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら一度火をとめる。とろみちゃんを加えてしっかり混ぜながら弱火にかけ、とろみがついたら再び火をとめ、スナップえんどう、②、③を戻し入れ、からめたらできあがり。

- A
- ・ しょうゆ …… 大さじ4
 - ・ みりん …… 大さじ4
 - ・ 水 …… 大さじ4
 - ・ 砂糖 …… 大さじ4
 - ・ 酢 …… 大さじ2

『きざみブロッコリーのツナ和え』

材料

- ブロッコリーの芯 …… 1株分
- ブロッコリーの房 …… 1/2株分
- ミニトマト …… 1/2袋
- ツナフレーク …… 1缶
- マヨネーズ …… 大さじ1+1/2
- 塩 …… 適量
- ブラックペッパー …… 適量

作り方

- ① ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて長さを3等分にし、縦に幅5mmの短冊切りにする。さっと水洗いし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ミニトマトは半分に切る。
- ② ①のブロッコリーの粗熱がとれたら水気を切り、ざっくり刻む。
- ③ ボウルにブロッコリー、油を切ったツナ、ミニトマト、マヨネーズを入れて混ぜて塩・ブラックペッパーで味を調える。



レンジで加熱する前のブロッコリーはこれくらいのおおきさが◎。



小房に分けたブロッコリーを2~4等分に切るイメージでざっくりと。



2日目
696kcal
(1人分)

メイン ナムルの素で簡単チヂミ 19分
サブ かつおのチヨレギ風サラダ 17分

- ❗チヂミの生地は野菜を入れる前に、なめらかになるまでしっかり混ぜましょう。
- ❗ナムルの素が味の決め手! たれがなくてもgood

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ナムルの素で簡単チヂミ』

- 材料
- もやしナムルの素..... 2袋
 - にら..... 1/2袋
 - 人参..... 1本
 - ツナフレーク..... 2缶
 - ごま油..... 大さじ4
 - A
 - とろみちゃん..... 大さじ6
 - 水..... 200ml
 - 小麦粉..... 大さじ14(約140g)

- 作り方
- ①にらは長さ4cmに切り、人参は皮をむいて幅2mmの千切りにする。
 - ②ボウルにナムルの素、Aを入れてしっかり混ぜ合わせる。①、油を切ったツナを加えてさっと混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油(大さじ2)を熱し、厚さが均等になるように、②を1/2量流し入れる。中火で3分ほど焼いたら、裏返してさらに2分焼き、表面がカリッと焼き目がつくまで焼く。残りの1/2量も同様に焼く。



焼き目がつくまでカリッと焼くと香ばしさが楽しめますよ。

『かつおのチヨレギ風サラダ』

- 材料
- かつおのたたき(たれ付き)..... 1袋
 - ベビーリーフ..... 1袋
 - スナップえんどう..... 1/2袋
 - 生姜..... 1/2片
 - ミニトマト..... 1/2袋
 - ごま..... 適量
 - A
 - ごま油..... 大さじ2
 - 砂糖..... 小さじ2
 - 酢..... 大さじ1

- 作り方
- ①凍ったままのかつおは包材通りに半解凍する。
 - ②スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。粗熱がとれたら斜め3等分に切る。生姜は幅2mmの千切りにする。ミニトマトは半分に切る。①はかるく水気を拭いて、ひと口大の乱切りにする。ベビーリーフは水洗いして皿に盛り付ける。
 - ③ボウルにかつお添付のたれ、A、生姜を混ぜてドレッシングを作る。②のかつおを加えて和え、5分置く。
 - ④②の皿に③を盛り付け、スナップえんどう、ミニトマトを散らして残ったドレッシングをかけ、ごまをふる。



3日目
394kcal
(1人分)

メイン せせりの旨塩炒め 13分
サブ にら玉とろみスープ 9分

- ❗とろみちゃんを入れる時は、一度火をとめて少し温度が下がったところに加えるのがポイント。少しずつ加えてよく混ぜて。

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

『せせりの旨塩炒め』

- 材料
- 前日解凍 鶏せせり塩焼用..... 2袋
 - エリンギ..... 1袋
 - じゃがいも..... 1/2袋
 - ブロッコリーの房..... 1/2株分
 - サラダ油..... 大さじ1
 - 塩..... 適量
 - ブラックペッパー..... 適量

- 作り方
- ①じゃがいもは皮をむいて幅1cmの拍子木切りにし、さっと水洗いして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。ブロッコリーの房は小房に分ける。エリンギは長さを半分に切って縦に幅5mmに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、解凍したせせりを中火で焼き、色が変わったから①を加えてしんなりするまで中火のまま全体を炒める。塩・ブラックペッパーで味を調える。

『にら玉とろみスープ』

- 材料
- にら..... 1/2袋
 - 人参..... 1/2本
 - とろみちゃん..... 大さじ1
 - 卵..... 2個
 - A
 - 水..... 600ml
 - 中華スープの素..... 大さじ1
 - しょうゆ..... 小さじ3/4

- 作り方
- ①にらは長さ4cmに切り、人参は皮をむいて幅3mmの千切りにする。
 - ②鍋にA、人参を入れて中火にかけ、沸騰したらにらを加える。中火のままひと煮立ちしたら一度火をとめ、とろみちゃんを少しずつ加えてしっかり混ぜる。再び火をつけて弱火にし、混ぜながらとろみをつける。
 - ③卵を溶き入れ、卵が浮き上がったから火をとめる。