



2人分

1月3回

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。

今週のレシピは
フードスタイリスト
すみだよしこ
角田 佳子さん



辻学園日本調理師専門学校卒業。基本をおさえた家庭料理をはじめ、企業や飲食店のレシピ開発など幅広く活躍中。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	やわらかいか煮付け		1袋		全量
	鶏もも肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
冷蔵	骨なしスペアリブ黒胡椒焼き	1袋			全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	えのき	1/2袋		1/2袋	全量
	エリンギ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	チンゲン菜	1/2袋	1/2袋		全量
	カラーピーマン	1/2袋	1/2袋		全量
	ベビーレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	大根		2/3本	1/3本	全量
	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる			1玉	全量
常温	カットわかめ	1/2袋	1/2袋		全量

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 ・砂糖 ・塩
- ・こしょう ・マヨネーズ ・みそ ・顆粒コンソメ ・ごま
- ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

- ・卵(1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!



●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン スパイススペアリブの野菜炒め

14分

サブ えのきとわかめの酢の物

7分

! メインのスペアリブを切る時は、キッチンバサミを使ってもOK。



1日目
395kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『スパイススペアリブの野菜炒め』

材料

- 骨なしスペアリブ黒胡椒焼き……1袋
- チンゲン菜……………1/2袋
- カラーピーマン……………1/2袋
- ベビーレタス……………1/2袋
- サラダ油……………小さじ2

作り方

- ①スペアリブは包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。たれはとっておき、粗熱がとれたら幅3cmに切る。
- ②チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は芯をつけたまま6等分のくし切りにし、葉は長さを1cmに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
- ③ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を3分炒める。①をたれごと加え中火のまま20秒ほど炒め合わせ、③の皿に盛り付ける。



チンゲン菜は大きな形に切ることで食感がよく残ります。

『えのきとわかめの酢の物』

材料

- カットわかめ……………1/2袋
- えのき……………1/2袋
- サラダフレーク……………1パック

作り方

- ①わかめは水で4分戻し、水気を切る。えのきは長さを半分に切って手でさき、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。(足りない時は10秒ずつ追加して加熱し、様子を見る。) サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルに①、Aを入れて和える。

A

- ・酢……………大さじ2
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・砂糖……………小さじ2
- ・ごま……………小さじ1
- ・塩……………ひとつまみ

メイン

いかと大根の煮物 19分

サブ

カラフル野菜の和え物 11分

！メインは、からしをつけて食べてもおいしいですよ。



2日目
147kcal (1人分)

メイン

まったりアボカドディップでパリパリ鶏 22分

サブ

大根のふわふわスープ 11分

！メインの鶏肉を焼く時は、動かさずにじっくり、皮目をパリッと焼きましょう。
！メインのアボカドがかたい時は1ページの★を参考に追熟させます。



3日目
701kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『いかと大根の煮物』

- 材料
- やわらかいか煮付け 1袋
 - カットわかめ 1/2袋
 - 大根 2/3本
- A
- ・水 100ml
 - ・みそ 小さじ2

- 作り方
- 凍ったままのいか煮付けは包材通りに湯せんする。
 - わかめは水で4分戻し、水気を切る。大根は幅3mmのいちよう切りにする。
 - 鍋に①のたれ、A、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてふたをし、5分煮込む。わかめ、解凍したいかを加えてふたをし、さらに中火で2分煮込む。

『カラフル野菜の和え物』

- 材料
- チンゲン菜 1/2袋
 - エリンギ 1/2袋
 - カラーピーマン 1/2袋
- A
- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1

- 作り方
- チンゲン菜は長さを2cmに切る。エリンギは長さを半分にして、縦に食べやすい大きさに切る。カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、長さを半分にする。
 - 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気をよく切り、Aを加えて和える。

段取りメモ

メインの①、②、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

『まったりアボカドディップでパリパリ鶏』

- 材料
- 前日解凍 鶏もも肉 300g
 - アボカド 1玉
 - エリンギ 1/2袋
 - えのき 1/2袋
 - ペビーレタス 1/2袋
 - ・サラダ油 大さじ1+小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々
 - ・ブラックペッパー お好み
- A
- ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・オリーブオイル 小さじ1
 - ・こしょう 少々
 - ・塩 少々

- 作り方
- エリンギは長さを半分にして、縦に4等分に切る。えのきは食べやすい大きさに手でさく。ペビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - アボカドは大きめのスプーンですくってボウルに入れ、Aを加えてつぶしながらよく混ぜ、ディップソースを作り、①の皿に盛り付ける。
 - 解凍した鶏肉は水気を拭いて、食べやすい大きさに切り、両面に塩・こしょうをふる。
 - フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③を皮目を下にして中弱火で8分焼く。こんがり色がついたら裏返し、エリンギ、えのきを加える。きのこ類の上にサラダ油(小さじ1)をまわしかけ、さらに中火で3分焼く。
 - ②の皿に④を盛り付け、お好みでブラックペッパーをふり、ディップソースをつけていただく。



『大根のふわふわスープ』

- 材料
- 大根 1/3本
 - サラダフレーク 1パック
 - 卵 1個
- A
- ・水 400ml
 - ・顆粒コンソメ 小さじ1
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・こしょう 少々

- 作り方
- 大根は幅3mmのいちよう切りにする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
 - 鍋にA、大根を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし、サラダフレークを加えてふたはせず、5分煮込む。中火にして溶き卵をまわし入れ、卵がかたまってきたら火をとめる。