



2人分

2月2回

今週のレシピは  
フードコーディネーター  
倉 麻里子さん



北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

# 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	使用量
冷凍	みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ		1セット		全量
	やりにか(煮付バター焼用)		1/3袋	2/3袋	全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			8切	全量
冷蔵	ロースハム切り落とし	1パック			全量
	ブラウンマッシュルーム	1/2袋		1/2袋	全量
	ごぼうサラダ			1袋	全量
青果	ペビーレタス	1袋			全量
	ミニトマト	2/3袋	1/3袋		全量
	きゅうり	1/2本	1本	1/2本	全量
	レモン	1/2個		1/2個	1個
	菜の花	1/2袋		1/2袋	全量
常温	大豆ドライパック	1パック			全量
	鶏ささみフレーク	2缶	1缶		全量

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・オリーブオイル ・サラダ油  
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・塩 ・片栗粉  
・顆粒コンソメ

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

●青果物はお届けにばらつきがあるため、  
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン 菜の花とささみのリゾット

15分

## サブ レモンドレッシング サラダ

8分

！メインはやさしい味なので、お好みでしょうゆを少し足しても◎



1日目

618kcal  
(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→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

### 『菜の花とささみのリゾット』

#### 材料

- 菜の花……………1/2袋
- ブラウンマッシュルーム……………1/2袋
- ミニトマト……………2/3袋
- 鶏ささみフレーク……………2缶
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・水……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………ふたつまみ
- ・ブラックペッパー……………適量

- A
- ・水……………350ml
  - ・顆粒コンソメ……………小さじ1

#### 作り方

- ①菜の花は長さを4cmに切り、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。マッシュルームは幅5mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、マッシュルーム、ミニトマトを3分炒める。A、ご飯、鶏ささみフレークを汁ごと加えてふたをせず汁気がなくなるまで中火のまま5分煮込む。菜の花を加えて塩・ブラックペッパーで味を調える。

### 『レモンドレッシングサラダ』

#### 材料

- ロースハム切り落とし……………1パック
- レモン……………1/2個
- きゅうり……………1/2本
- ペビーレタス……………1袋
- 大豆ドライパック……………1パック

- A
- ・オリーブオイル……………大さじ2
  - ・塩……………ふたつまみ
  - ・こしょう……………少々

#### 作り方

- ①ボウルにレモンをしぼり(大さじ1)、Aを加えて混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ②きゅうりはひと口大の乱切りにし、ロースハムは半分に切る。ペビーレタスはさっと水洗いして水気を切る。
- ③器に②、大豆を盛り付ける。①をかけていただく。

明日の下準備 ≫ やりにか(煮付バター焼用)1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目  
375kcal  
(1人分)

メイン やりいかと肉だんごの白湯スープ 11分

サブ たたききゅうりの中華和え 7分

！メインは、仕上げにラー油をかけてもおいしいですよ。

段取りメモ

メインの①、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

『やりいかと肉だんごの白湯スープ』

- 材料
- みつせ鶏のふわふわだんごと白湯スープ…1セット
  - 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用)…1/3袋
  - 水……………450ml
  - ごま油……………お好み

- 作り方
- ①凍ったままの白湯スープ添付のスープは流水で5分解凍する。
  - ②鍋に白湯スープ添付の凍ったままの肉だんご、凍ったままの野菜入り具材、解凍したやりいか、水を入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら白湯スープ添付の春雨、①を加えて混ぜ合わせ、ふたをして中火のまま3分煮込む。
  - ③火をとめて、お好みでごま油を加えて器に盛り付ける。

『たたききゅうりの中華和え』

- 材料
- ミニトマト……………1/3袋
  - きゅうり……………1本
  - 鶏ささみフレーク……………1缶
  - ごま油……………大さじ1
  - 中華スープの素……………小さじ1/2
  - ごま……………適量

- 作り方
- ①ミニトマトは4等分に切る。きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。鶏ささみフレークは汁気を切る。
  - ②ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて和え、器に盛り付ける。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 》》骨とり赤魚切身、やりいか(煮付バター焼用)2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
376kcal  
(1人分)

メイン さっぱりレモン果汁で食べる赤魚の唐揚げ 14分

サブ 菜の花とごぼうのサラダ 7分

！メインを揚げ焼きにする時は、赤魚やいかが縮みやすいので揚げすぎに注意してください。

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

『さっぱりレモン果汁で食べる 赤魚の唐揚げ』

- 材料
- 前日解凍 骨とり赤魚切身……………8切
  - 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用)…2/3袋
  - ブラウンマッシュルーム……………1/2袋
  - レモン……………1/2個
  - サラダ油……………適量
  - 塩……………適量
  - 片栗粉……………適量
  - こしょう……………少々

- 作り方
- ①マッシュルームは半分切る。レモンはしぼりやすい大ききのくし切りにし、斜め半分に切る。解凍した赤魚、解凍したやりいかは水気をしっかり拭いて塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
  - ②フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、赤魚、やりいか、マッシュルームを3分揚げ焼きにする。
  - ③皿に盛り付けてレモンをしぼり、塩につけていただく。

『菜の花とごぼうのサラダ』

- 材料
- ごぼうサラダ……………1袋
  - 菜の花……………1/2袋
  - きゅうり……………1/2本
  - 水……………大さじ1

- 作り方
- ①菜の花は長さを5cmに切り、耐熱容器に入れて水をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。きゅうりは幅3mmの千切りにする。
  - ②ボウルに①、ごぼうサラダを入れて和え、皿に盛り付ける。

2月2回 2人分