

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	国産具材を使ったニラ饅頭	8個			全量
	白身魚の甘ロチリソース(ソース付き)		2袋		全量
	若どりもも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g	全量
冷蔵	小松菜と春雨の香味そぼろ炒め	1セット			全量
	スライスチーズ	3枚		4枚	全量
	ロースハム		2パック	1パック	全量
青果	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3	2/3		全量
	たまねぎ		1個	1個	2個
	じゃがいも		2個 (約200g)	3個 (約300g)	5個 (約500g)
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ミニトマト			1/2袋	1/2袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま油 ・みりん ・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 ・酒 ・酢

●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 小松菜と春雨の香味そぼろ炒め

約15分

サブ1 れんこんチーズパリパリ焼き

10分

サブ2 ニラ饅頭

8分

！サブ1のれんこんは、水分を飛ばすために焼き目がつくまでしっかり焼くと食感よく仕上がります。



1日目

443kcal
(1人分)

『小松菜と春雨の香味そぼろ炒め』

材料

- 小松菜と春雨の香味そぼろ炒め…1セット
- ・サラダ油…………… 大さじ1

作り方

- ①包材通りに調理する。

『れんこんチーズパリパリ焼き』

材料

- れんこん※…………… 1/3
 - スライスチーズ…………… 3枚
 - ・サラダ油…………… 小さじ1
 - ・ブラックペッパー…………… 適量
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①れんこんは幅3mmの輪切りにする。チーズは1枚ずつ十字に4等分に切る。
- ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんを片面2分ずつ焼く。焼き目がついたら端に寄せてチーズを重ねないように入れる。少し溶けてきたられんこんを上のにせ、チーズがカリカリになるまで中火のまま2分ほど焼く。皿に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

『ニラ饅頭』

材料

- 国産具材を使ったニラ饅頭…………… 8個
- ・水…………… 100ml
- ・サラダ油…………… 小さじ1

作り方

- ①フライパンを中火で熱し、凍ったままのニラ饅頭を包材通りに調理する。

メイン 鶏肉とじゃがいものチーズがけ 19分
サブ たまねぎとハムのマリネ 9分

！サブは5分くらい置いておくと味がなじんでさらにおいしくなります。



※コープしが・京都生協は、天候不順の影響で急速商品が変更になったため、イメージとお届けのミニトマトが異なります。

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

『鶏肉とじゃがいものチーズがけ』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身… 400g
 - じゃがいも… 3個(約300g)
 - ピーマン… 1/2袋
 - スライスチーズ… 4枚
 - オリーブオイル… 大さじ1+1/2
 - こしょう… 少々
 - 塩… 適量

- 作り方
- ①じゃがいもは皮つきのままぐるっと一周切れ目を入れて1個ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で7分半加熱する。ピーマンはひと口大の乱切りにする。
 - ②じゃがいもの粗熱がとれたら、切れ目から皮をむき、ひと口大に切る。解凍した鶏肉は塩・こしょうをふり、下味をつける。
 - ③大きめのフライパンにオリーブオイルを中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして4分焼く。焼き色がついたら裏返し、端に寄せてじゃがいも、ピーマンを加えて時々裏返ししながら中火のまま3分焼く。
 - ④じゃがいもに焼き色がついたら火をとめてチーズを手でちぎりながら上にのせ、ふたをする。15秒ほどでチーズが溶けたら皿に盛り付ける。



じゃがいもは、切れ目を入れて加熱することで皮がむきやすくなります。

『たまねぎとハムのマリネ』

- 材料
- ロースハム… 1パック
 - たまねぎ… 1個
 - ミニトマト… 1/2袋
 - オリーブオイル… 大さじ2
 - 酢… 大さじ1
 - 塩… 小さじ1
 - こしょう… 少々

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。ロースハムは放射状に8等分に切る。ミニトマトは半分に切る。
 - ②ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて和える。

A

メイン 白身魚とれんこんの甘ロチリソース 15分
サブ じゃがいもとハムの中華きんぴら 12分

！サブはお好みでマヨネーズをかけてもgood!



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

『白身魚とれんこんの甘ロチリソース』

- 材料
- 白身魚の甘ロチリソース(ソース付き)… 2袋
 - れんこん※… 2/3
 - たまねぎ… 1個
 - サラダ油… 大さじ1
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①凍ったままの白身魚添付のチリソースは湯せん(分量外)する。凍ったままの白身魚は耐熱皿に並べてラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
 - ②れんこんは幅5mmのいちよう切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を6分炒める。①を加えて中火のままさっと炒め合わせる。

『じゃがいもとハムの中華きんぴら』

- 材料
- じゃがいも… 2個(約200g)
 - ピーマン… 1/2袋
 - ロースハム… 2パック
 - ごま油… 小さじ2
 - 中華スープの素… 小さじ2
 - 酒… 大さじ1/2
 - みりん… 大さじ1/2
 - 塩… 小さじ1/3

- 作り方
- ①じゃがいも・ロースハムは幅5mmの細切りにし、ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
 - ②フライパンにごま油を中火で熱し、じゃがいもを3分炒める。ピーマン、ロースハムを加えて中火のままさらに2分炒める。
 - ③火が通ったらAを加えて炒め合わせ、器に盛り付ける。

A