



2人分

7月1回

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。生
協の料理撮影や百貨店の
カタログ撮影も手がける。

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	やしいか(煮付バター焼用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1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			250g	250g
冷蔵	もやし	1袋			全量
	焼豚切り落とし	1パック			全量
	サラダフレーク	1パック			1パック
	きくらげ	1/2袋	1/2袋		全量
	丸ごとおつまみオクラ		1袋		全量
青果	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	ピーマン	1/2袋	1/2袋	1袋	全量
	トマト		1個	1個	2個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
常温	中華風ふっくらかに玉	1袋			1袋
	大豆ドライパック			1パック	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・塩
・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・かつお節(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(3個)

お忘れなく!

●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
サブ

貝だくさんかに玉

17分

もやし焼豚

10分

- ①メインは最初に強火で混ぜながら焼くことで、ふんわり仕上がりますよ。
- ②メインの卵を裏返すときは、火にかけてかるくフライパンを温め、少量のサラダ油(分量外)をふちから入れるとすべりやすくなります。

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

『貝だくさんかに玉』

材料

- にら 1/3袋
- きくらげ 1/2袋
- サラダフレーク 1パック
- 中華風ふっくらかに玉 1袋
- 卵 3個
- 水 180ml
- サラダ油 大さじ2

作り方

- ①にらは長さを4cmに切る。きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルに卵を溶き、①、かに玉の素を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を強火で熱し、②の1/2量を流し込み大きくかき混ぜながら強火のまま30秒ほど焼く。半熟になったら丸い形に整える。
- ④中火にしてさらに1分焼き、ふたをして火をとめて2分ほど置く。裏返して皿に盛り付け、残りも同様に調理する。
- ⑤フライパンをさっと拭き、水、かに玉添付のあんかけの素を入れてよくかき混ぜ、中火にかける。ふつふつとしてきたら弱火にし、しっかり混ぜながらろみがつくまで1分ほど煮詰め、④にかける。

『もやし焼豚』

材料

- もやし 1袋
- 焼豚切り落とし 1パック
- ピーマン 1/2袋

作り方

- ①ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。もやしはさっと水洗いして水気を切る。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。皿に盛り付け、焼豚をのせる。
- ③耐熱容器にAを入れてよく混ぜる。ラップをせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱し、②にかける。

A

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・片栗粉 小さじ1/4

明日の下準備 ※ やしいか(煮付バター焼用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

479kcal
(1人分)



メイン

いかとにらのペッパー炒め

13分

サブ

くせになるオクラとトマト

3分

！メインはシンプルな味付けなので、ブラックペッパーを多めにふるとパンチがきてgood!



2日目
197kcal (1人分)

メイン

鶏もも肉のさっぱり煮込み

13分

サブ

フライパンで焼き野菜

14分

！メインは酢で煮込むことでさっぱりとしただけで、お肉もやわらかく仕上がりますよ。



3日目
420kcal (1人分)

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

『いかとにらのペッパー炒め』

- 材料
- 前日解凍 やりいか(煮付バター焼用)…1袋
 - にら ……2/3袋
 - きくらげ ……1/2袋
 - 白ねぎ※ ……1/2
 - ピーマン ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ1
 - しょうゆ ……小さじ2
 - 塩 ……小さじ1/4
 - ブラックペッパー ……適量
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①にらは長さを5cmに切る。水洗いしたきくらげ・ピーマンは小さめのひと口大に切る。白ねぎは幅8mmの斜め切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、白ねぎ、きくらげを3分炒める。にら、ピーマン、解凍したやりいかを加えて中強火のままさらに2分炒める。
 - ③いかに火が通ったらしょうゆを加えて全体にからめる。塩・ブラックペッパーをふって味を調える。

『くせになるオクラとトマト』

- 材料
- 丸ごとおつまみオクラ ……1袋
 - トマト ……1個
 - ごま ……適量

- 作り方
- ①トマトはひと口大に切る。
 - ②ボウルに入れて、おつまみオクラを液ごと加えて和える。器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

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

『鶏もも肉のさっぱり煮込み』

- 材料
- 前日解凍 若どりもも肉切り身 ……250g
 - 白ねぎ※ ……1/2
 - 大豆ドライパック ……1パック
 - サラダ油 ……小さじ2
- A
- 水 ……150ml
 - 酢 ……大さじ2
 - しょうゆ ……大さじ1+1/2
 - 砂糖 ……小さじ2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは長さを4cmに切る。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉、①を途中で一度裏返ししながら5分焼く。大豆、Aを加えて落としぶたをして中火のまま5分煮込む。

落としぶたがない時は、サイズに合わせたクッキングシートを代用♪

周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『フライパンで焼き野菜』

- 材料
- ピーマン ……1袋
 - トマト ……1個
 - サラダ油 ……小さじ1
 - しょうゆ ……適量
 - かつお節 ……お好み

- 作り方
- ①トマトは幅1cmの輪切りにする。ピーマンはつまようじなどで数カ所穴をあける。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、ピーマンを時々転がしながら5分焼く。トマトを加えて中火のまま、途中で一度裏返ししながらさらに5分焼く。
 - ③皿に盛り付けてしょうゆ、お好みでかつお節をかけていただく。