



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		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	もやし	1袋			全量
	直火焼やわらか肩ロース焼豚	1袋			全量
	サラダフレーク	2パック			全量
	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
	ちくわ		4本		全量
青果	にら	1/3袋	2/3袋		全量
	小松菜	1/2袋	1/2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
	ピーマン			2袋	全量
常温	中華風ふっくらかに玉	2袋			全量
	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(6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 具だくさんかに玉 (21分)

サブ もやし焼豚 (11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。



1日目 546kcal (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

『具だくさんかに玉』

材料
 ●にら 1/3袋
 ●きくらげ 1/2袋
 ●サラダフレーク 2パック
 ●中華風ふっくらかに玉 2袋
 ●卵 6個
 ●水 360ml
 ●サラダ油 大さじ3

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(2袋)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1/3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(2袋)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とろみがつくまで1分ほど煮詰め、④にかける。

『もやし焼豚』

材料
 ●もやし 1袋
 ●直火焼やわらか肩ロース焼豚 1袋
 ●小松菜 1/2袋

作り方
 ①小松菜は長さを5cmに切る。焼豚は食べやすい大きさに切る。もやしはさつと水洗いして水気を切る。
 ②耐熱容器に小松菜、もやし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1分加熱し、②にかける。

A
 ・酒 大さじ1+1/2
 ・みりん 大さじ1+1/2
 ・しょうゆ 大さじ1+1/2
 ・砂糖 小さじ2
 ・片栗粉 小さじ1/3

明日の下準備 》》 やりいか(煮付バター焼用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

いかとにらの ペッパー炒め

13分

くせになるオクラとトマト

4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いてgood!



2日目
225kcal
(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) …2袋
 - にら …2/3袋
 - きくらげ …1/2袋
 - 白ねぎ※ …1/2
 - 小松菜 …1/2袋
 - サラダ油 …大さじ1+1/2
 - しょうゆ …大さじ1
 - 塩 …小さじ1/3
 - 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・小松菜は長さを5cmに切る。きくらげは水洗いして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、小松菜を3分炒める。にら、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
 - ちくわ …4本
 - ごま …適量

- 作り方
- ① トマトはひと口大に切る。ちくわは幅5mmの斜め切りにする。
 - 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。

明日の下準備 》》 若どりもも肉切り身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
サブ

鶏もも肉の さっぱり煮込み

13分

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
410kcal
(1人分)

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 …400g
 - 白ねぎ※ …1/2
 - 大豆ドライパック …1パック
 - サラダ油 …大さじ1
- A
- 水 …200ml
 - 酢 …大さじ2+1/2
 - しょうゆ …大さじ2
 - 砂糖 …大さじ1
- ※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 …2袋
 - トマト …1個
 - サラダ油 …大さじ1/2
 - 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力所穴をあける。
 - ② 大きめの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。