



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	四川飯店監修 麻婆豆腐の素	1袋			全量
	国産若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	骨取りさばのみぞれ煮			3袋	全量
冷蔵	もめん豆腐	1個			全量
	ロースハム	1パック		2パック	全量
	5種具材の冷し茶わんむし		3個		全量
青果	オクラ	1/2袋	1/2袋		全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	じゃがいも	2個(約200g)		1個(約100g)	3個(約300g)
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	フリルレタス		1/2袋	1/2袋	全量
	常温	塩糀パウダー		大さじ1+1/2+ お好み	小さじ1

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・サラダ油  
 ・中華スープの素 ・塩 ・小麦粉 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢

**ご自宅で用意する食材**  
 ・卵(2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** 麻婆豆腐 11分

**サブ1** シャキシャキじゃがいもとハムのさっぱりサラダ 11分

**サブ2** オクラの中華スープ 9分

! サブ1のじゃがいもは、加熱する前に水洗いすることで、シャキッとした食感が残りやすくなりますよ。

1日目 398kcal (1人分)

**段取りメモ**  
 メインの①、サブ1の①、②、サブ2の①で食材の下準備→サブ2、サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『麻婆豆腐』

**材料**  
 ●四川飯店監修 麻婆豆腐の素……1袋  
 ●もめん豆腐……1個  
 ●スナップえんどう……1/2袋  
 ・サラダ油……大さじ2

**作り方**  
 ①凍ったままの麻婆豆腐の素は袋のまま5分流水解凍する。スナップえんどうは筋をとり、斜め半分に切る。豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切る。  
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、スナップえんどうを1分炒めて火をとめる。解凍した麻婆豆腐の素を加えて中火にし、煮立ったら豆腐を加えて1分半加熱する。

『シャキシャキじゃがいもとハムのさっぱりサラダ』

**材料**  
 ●じゃがいも……2個(約200g)  
 ●ロースハム……1パック  
 ●カラーピーマン……1/2袋  
 ・ごま……適量

**作り方**  
 ①じゃがいもは皮をむいて幅3mmの細切りにし、さっと水洗いする。カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、ロースハムは幅3mmの細切りにする。  
 ②耐熱容器にじゃがいも、カラーピーマンを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。  
 ③ボウルにA、②、ロースハムを入れて和える。器に盛り付け、ごまをふる。

A  
 ・しょうゆ……大さじ1  
 ・酢……大さじ1  
 ・砂糖……大さじ1/2  
 ・ごま油……大さじ1/2

『オクラの中華スープ』

**材料**  
 ●オクラ……1/2袋  
 ●ミニトマト……1/2袋

**作り方**  
 ①オクラはがくをむいて幅5mmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。  
 ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま2分加熱する。

A  
 ・水……600ml  
 ・中華スープの素……大さじ1  
 ・塩……少々  
 ・こしょう……少々



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

明日の下準備 >>> 国産若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン さばのみぞれ煮 塩こうじじゃがいも添え

12分

サブ ハムとレタスのふんわり炒め

7分

- ! メインのじゃがいもは、レンジのできる粉吹き芋風に仕上げました。
- ! メインは、塩糶パウダーを使うことでムラなく味がまとまります。



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

『さばのみぞれ煮 塩こうじじゃがいも添え』

- 材料
- 骨取りさばのみぞれ煮 …… 3袋
  - じゃがいも …… 1個(約100g)
  - 塩糶パウダー …… 小さじ1
  - スナックえんどう …… 1/2袋

作り方

- 凍ったままのさばのみぞれ煮は包材通りに湯せん(分量外)する。
- スナックえんどうは筋をとり、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。
- ふた付きの耐熱容器にじゃがいもを入れてふたはしらずラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。塩糶パウダーを加えてふたをし、容器をふる。
- ①、スナックえんどう、③を器に盛り付ける。



スナックえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『ハムとレタスのふんわり炒め』

- 材料
- ロースハム …… 2パック
  - フリルレタス …… 1/2袋
  - カラーピーマン …… 1/2袋
  - 卵 …… 2個
  - サラダ油 …… 大さじ1+1/2

作り方

- ロースハムは食べやすい大きさに切る。フリルレタスはひと口大にちぎる。カラーピーマンはひと口大の乱切りにする。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒める。中火のまま溶き卵を入れてかき混ぜながら炒める。卵が半熟状になったらAを加えてざっと炒め合わせる。

- A
- ・しょうゆ …… 小さじ2/3
  - ・塩 …… 少々
  - ・こしょう …… 少々

メイン 鶏肉の塩こうじフライパンからあげ

12分

サブ 冷やし茶碗蒸しねばオクラのせ

7分

- ! メインは、塩糶パウダーを使うことで唐揚げの味付けが時短にやさしい塩味だから食べる時にお好みでつけてもgood!



段取りメモ

サブの①、②、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

『鶏肉の塩こうじフライパンからあげ』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉 …… 400g
  - フリルレタス …… 1/2袋
  - ミニトマト …… 1/2袋
  - 塩糶パウダー …… お好み
  - サラダ油 …… 適量

作り方

- フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニトマトと一緒に皿に盛り付ける。
- 保存袋に解凍した鶏肉、Aを入れてよくもみ込む。Bを加え、全体にまぶすように袋をふる。
- 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、②を中火のまま時々裏返ししながら5分ほど揚げる。①の皿に盛り付け、お好みで塩糶パウダーにつけていただく。



鶏肉は保存袋を使って下味をつけると、手が汚れません。

- A
- 塩糶パウダー …… 大さじ1+1/2
  - 酒 …… 大さじ1/2
- B
- 小麦粉 …… 大さじ3
  - 片栗粉 …… 大さじ1+1/2

『冷やし茶碗蒸しねばオクラのせ』

- 材料
- 5種具材の冷し茶わんむし …… 3個
  - オクラ …… 1/2袋

作り方

- オクラはがくをむいてつまようじで数カ所穴をあけ、ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 包丁でねばりが出るまで細かくたたき、ボウルに入れてAを加えて混ぜ合わせる。
- 茶わんむしをかるくずしながら器に盛り付け、②をのせる。

- A
- ・水 …… 小さじ1
  - ・しょうゆ …… 小さじ1