



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	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	本格 桃豚の台湾風チンジャオロース	1セット			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)
	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
	スナップえんどう			1/2袋	1/2袋
常温	塩糀パウダー		大さじ1+1/2+ お好み	小さじ1	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。



メイン 本格 桃豚の台湾風チンジャオロース (約15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)

① 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
345kcal (1人分)

『本格 桃豚の台湾風チンジャオロース』

材料
 ●本格 桃豚の台湾風チンジャオロース…1セット
 ・ごま油……………大さじ1

作り方
 ①包材通りに調理する。

『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

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

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。

『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

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

作り方
 ①オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。
 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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。

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、レンジでできる粉吹き芋風に仕上げました。
! メインは、塩糍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)
 - 塩糍パウダー …… 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はずしラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。塩糍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、塩糍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
 - 塩糍パウダー …… 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、お好みで塩糍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
- 塩糍パウダー …… 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