

2人分 9月1回



ソ 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。

・今週のレシピは フードコーディネータ・ (らまりこ) 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。

(6g)

					-
	品名	188	2日目	3日目	使用量
冷凍	若鶏ムネ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1枚 (約260~400 g)	1枚 (約260~400 g)	2枚
	北海道産すじなしいんげん		1/4袋 (50g)	1/4袋 (50g)	1/2袋 (100g)
	からふとししゃもフライ			1袋	全量
冷蔵	野菜たっぷりスジ平焼き	1セット			全量
	大人のカニカマ(かに酢付き)		1パック		全量
青果	たまねぎ	1/4個	1/2個	1/4個	1個
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理	1/3袋		2/3袋	全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	三陸産カットわかめ	1/5袋 (3g)	1/5袋 (3g)		2/5袋 (6g)

(3g)

ご自宅で用意する調味料

- ・こしょう ・ごま ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
- ・ごま油(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

(3g)

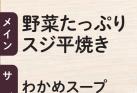
●青果物はお届けにばらつきがあるため、 使用量や調味料はお好みで調整ください。





スマホで レシピを CHECK!









●サブはラー油やブラックペッパーを入れて もおいしいですよ。





日目

493kcal (1人分)

『野菜たっぷりスジ平焼き』---

- ●野菜たっぷりスジ平焼き…… 1セット
- サラダ油 …… 大さじ2

1 包材通りに調理する。

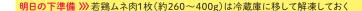
『わかめスープ』---

- ●三陸産カットわかめ…… 1/5袋(3g)
- ●たけのこ水煮………1/3袋 ●たまねぎ ………1/4個
- ごま適量 -----お好み
- ---- 400mℓ A ・中華スープの素-----小さじ2
- 小さじ1

- ●たけのこは長さを3等分に切り、縦に幅3mmのうす 切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのう す切りにする。
- 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5分ほど加熱する。わかめを加えて中火 のままさらに2分加熱する。
- ❸器に盛り付けてごまをふり、お好みでごま油をかける。 器に入れてかぶるくら



たけのこ水煮は保存容 いの水をそそぎ、冷蔵 庫で保管してください。





段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『レンジでムネ肉の鶏チャーシュー』--

- 前日解凍 若鶏ムネ肉…1枚(約260~400g)
- ●北海道産すじなしいんげん…… 1/4袋(50g)
- ●たまねぎ …… ----- 1/2個 しょうゆ …… 大さじ2 ----- 大さじ2
 -大さじ2 …大さじ2

- ●たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、水(分量外)に10 分ほどさらして水気を切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、 半分に切る。
- ②解凍した鶏肉はフォークで全体に数カ所穴をあける。
- ⑥耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、②を入れてなじませ、皮目を下 にする。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。鶏肉を裏返 し、いんげんを加えて再びラップをし、さらに3分加熱する。ラップをし たまま10分置いて余熱で火を通し、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ❹皿にたまねぎ、③を盛り付け、耐熱容器に残った調味液を全体にか ける。

『カニカマとわかめの酢の物』

- ●大人のカニカマ(かに酢付き) …… 1パック
- ●三陸産カットわかめ 1/5袋(3g)

作り方

- 1 わかめは水(分量外)で5分戻して水気をしっかりしぼる。カニカマは 食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルに①を入れ、カニカマ添付のかに酢を加えて和える。



段取りメモ

メインの

②、サブの

で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる

『タルタルで食べる ししゃもフライ』--

材	<u>\$</u>				
•	nらふとししゃもフライ ······· 1	艾			
	こまねぎ1/4イ	₽			
●ベビーリーフ 1袋					
	・マヨネーズ······· 大さじ	2			
	• 酢············小さじ	1			
Α	• 砂糖小さじ1/	2			
	• 塩	Þ			
	・こしょう 少	Þ			

- **1**たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ②ベビーリーフは水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ③耐熱皿に凍ったままのししゃもフライを重ならないように並べ、ラップ をせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。②の皿に盛り付け、 ①をかける。

『たけのことムネ肉のコトコト煮込み』・・

- 前日解凍 若鶏ムネ肉…1枚(約260~400g)
- ●たけのこ水煮------2/3袋
- ●北海道産すじなしいんげん……1/4袋(50g)

				_
Α	Γ	• 水······	 200	mé
		・しょうゆ	大さり	رز2
		• みりん	大さり	رز2
		• 酒·····	大さり	ر 2
		和風だしの素	小さ	<u>ت</u> 2
		• 砂糖	小さり	Ľ1

- ●たけのこは食べやすい大きさに切る。凍ったままのいんげんは少し 解凍させ、斜め半分に切る。解凍した鶏肉はフォークで全体に数カ所 穴をあけ、ひと口大に切る。
- 2鍋にAと①を入れて中火にかける。沸騰したらふたをして弱火にし、 10分ほど煮込む。