

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 | お手軽国産酢鶏セット(たれ付き) | | 1袋 | | 全量 |
| | ひとくち五目のれんこんもち | | | 15個 | 15個 |
| 冷蔵 | ミラノ風ドリア | 1セット | | | 全量 |
| | 北海道産男爵 ポテトサラダ | | 1袋 | | 全量 |
| | ぶなしめじ | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| | おからベース | | | 1袋 | 全量 |
| | 国産あおささしみこんにゃく(たれ付き) | | | 1袋 | 全量 |
| | ちくわ | | | 4本 | 全量 |
| 青果 | ミニトマト | 2/3袋 | 1/3袋 | | 全量 |
| | 白菜 | 1/2玉 | | 1/2玉 | 全量 |
| | カラーピーマン | | 1袋 | | 全量 |
| | たまねぎ | | 1個 | | 1個 |
| | フリルレタス | | 1/2袋 | | 1/2袋 |
| 常温 | インドカレー屋さんの謎ドレッシング | 大さじ4+1/2 | 適量 | | 大さじ4+1/2 +適量 |

ご自宅で用意する調味料
 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・ケチャップ ・サラダ油
 ・和風だしの素 ・塩 ・一味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分)



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。

メイン ミラノ風ドリア 約20分

サブ どっさり白菜サラダ 9分

! サブの白菜は繊維がつぶれるくらいしっかりしぼると、水っぽくならず味がかかりやすくなります。



1日目
 657kcal
 (1人分)

『ミラノ風ドリア』

- 材料**
- ミラノ風ドリア 1セット
 - ご飯 茶碗3杯分
 - オリーブオイル 大さじ1

作り方
 ①包材通りに調理する。

『どっさり白菜サラダ』

- 材料**
- 白菜 1/2玉
 - ミニトマト 2/3袋
 - インドカレー屋さんの謎ドレッシング... 大さじ4+1/2
 - 塩 小さじ1/3

作り方

- ①白菜は幅5mmの細切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。
- ②ミニトマトは半分に切る。
- ③ボウルに①、②、ドレッシングを入れて混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

3日目
355kcal
(1人分)

メイン れんこんもちの煮物 16分
サブ ちょこっとおつまみ 2種盛り 3分

! メインのれんこんもちを、煮込むことでもちもちの食感になります。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『れんこんもちの煮物』

- 材料
- ひとくち五目のれんこんもち……………15個
 - 白菜……………1/2玉
 - ぶなしめじ……………1/2袋
- A
- ・水……………600ml
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・和風だしの素……………大さじ1/2

- 作り方
- ①白菜はお好みの大きさに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら白菜を入れて落としぶたをし、弱火で5分煮込む。凍ったままのれんこんもち、ぶなしめじを加えて落としぶたをし、弱火のままさらに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♪

『ちょこっとおつまみ2種盛り』

- 材料
- 国産あおささしみこんにやく(たれ付き)…1袋
 - おからベース……………1袋
 - ちくわ……………4本
 - 一味……………お好み

- 作り方
- ①ちくわは幅5mmの輪切りにし、ボウルに入れておからベースを加えて混ぜ合わせる。
 - ②さしみこんにやくはかるく水洗いして水気をしっかり切る。
 - ③器に①を盛り付け、お好みで一味をふる。②を盛り付け、添付のたれにつけていただく。

2日目
422kcal
(1人分)

メイン 酢鶏 13分
サブ 謎ドレッシングで食べるポテトサラダ 2分

! サブはドレッシングを加えることで、スパイスがきいたいつもと違うポテトサラダが楽しめますよ♪



※急速商品が変更になったためカレーピーマンがピーマンのお届けになります。

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『酢鶏』

- 材料
- お手軽国産酢鶏セット(たれ付き)……………1袋
 - たまねぎ……………1個
 - カラーピーマン……………1袋
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - サラダ油……………大さじ1
- A
- ・しょうゆ……………小さじ1
 - ・ケチャップ……………小さじ1

- 作り方
- ①凍ったままの酢鶏セットのフライ鶏肉は、耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半解凍する。凍ったままの酢鶏セット添付のたれは流水で2分解凍する。
 - ②たまねぎ・カラーピーマンはひと口大の乱切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ③フライパンにサラダ油を中強火で熱し、たまねぎ、ぶなしめじを3分炒める。カラーピーマンを加えて中強火のままさらに1分炒める。
 - ④①、Aを加えてとろみがつくまで炒める。

『謎ドレッシングで食べるポテトサラダ』

- 材料
- 北海道産男爵 ポテトサラダ……………1袋
 - フリルレタス……………1/2袋
 - ミニトマト……………1/3袋
 - インドカレー屋さんの謎ドレッシング…適量

- 作り方
- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって器に広げる。
 - ②ポテトサラダを盛り付け、ミニトマトを添えてドレッシングをかけていただく。