



2人分

12月2回

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。

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。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	わら焼きかつおタタキ(たれ付き) かつおタタキ添付のたれは3日目に使用	2パック			全量
	冷凍かき		1袋		全量
	国産若鶏モモ肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			250g	250g
冷蔵	えびと生きくらげの中華風塩炒め	1セット			全量
	イタリアンピザ バジル		1枚		全量
青果	白菜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3(内葉)		2/3(外葉)	全量
	ほうれん草		1/3袋	2/3袋	全量
常温	大豆ドライパック		1パック		全量
	ひじきドライパック			1パック	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・サラダ油
・和風だしの素 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酒 ・顆粒コンソメ
・かつお節(お好み) ・ブラックペッパー(お好み) ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・牛乳(300ml) ・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
サブ

えびと生きくらげの 中華風塩炒め

約15分

かつおのタタキと 白菜の中華サラダ

8分

- ！ サブの白菜の内葉は、やわらかいので生のままサラダにおすすめです。
- ！ サブはかつおにごま油のきいたドレッシングをかけていつもと違うサラダにアレンジ♪



1日目

430kcal
(1人分)

『えびと生きくらげの中華風塩炒め』

材料

- えびと生きくらげの中華風塩炒め… 1セット
- ・卵……………2個
- ・ごま油……………大さじ1+1/2

作り方

- ①包材通りに調理する。

『かつおのタタキと白菜の中華サラダ』

材料

- わら焼きかつおタタキ……………2パック
※かつおタタキ添付のたれは3日目に使用。
- 白菜※……………1/3(内葉)

A

- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・ごま油……………大さじ1
- ・砂糖……………小さじ1
- ・ごま……………小さじ1

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①凍ったままのかつおは包材通りに流水で半解凍にし、表面の水気を拭きとり、幅5mmに切る。白菜は食べやすい大きさに手でちぎり、半解凍したかつおと一緒に器に盛り付ける。
- ②混ぜ合わせたAをかけていただく。



メイン かきとほうれん草のチャウダー 19分

サブ バジルピザ 5分

！メインの水を加える時は、混ぜながら少しずつ加えるとダマになりにくいですよ。

2日目 783kcal (1人分)



メイン 鶏肉と白菜のうま煮 20分

サブ ほうれん草とひじきのカンタン和え物 5分

！メインは鶏肉の皮目をこんがり焼くことで、香ばしさのある煮物に仕上がります。

3日目 407kcal (1人分)

段取りメモ

メインの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→メインを仕上げる

『かきとほうれん草のチャウダー』

材料

- 冷凍かき……………1袋
- ほうれん草……………1/3袋
- 大豆ドライパック……………1パック
- ・水……………300ml
- ・小麦粉……………大さじ4
- ・オリーブオイル……………大さじ3
- ・ブラックペッパー……………お好み

- A
- ・水……………1000ml
 - ・塩……………大さじ1

- B
- ・牛乳……………300ml
 - ・顆粒コンソメ……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2

作り方

- ①ボウルにA、凍ったままのかきを入れて包材通りに半解凍にし、水気を切る。ほうれん草は長さを5cmに切る。
- ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、ほうれん草を1分炒める。小麦粉を加えてさっと炒め合わせ、混ぜながら少しずつ水を入れ、大豆を加えて沸騰したらふたはせずに中火のまま2分煮込む。
- ③半解凍したかき、Bを加えて沸騰したら弱火にし、時々混ぜながら5分煮込む。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

『バジルピザ』

材料

- イタリアンピザ バジル……………1枚
- ・オリーブオイル……………適量

作り方

- ①ピザは包材通りにトースターで焼く。食べやすい大きさに切り、オリーブオイルをかけていただく。

段取りメモ

サブの①、メインの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→メインを仕上げる

『鶏肉と白菜のうま煮』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉切り身……………250g
- 白菜※……………2/3(外葉)
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・七味……………お好み

- A
- ・水……………200ml
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・酒……………大さじ2
 - ・和風だしの素……………小さじ1/2

※白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白菜は長さを2〜3等分に切る。解凍した鶏肉は塩をふる。
- ②フライパンにサラダ油を中強火で熱し、鶏肉を皮目を下にして5分焼く。こんがり焼き色がついたら裏返して中強火のまま白菜、Aを加えて沸騰したらふたをして中火にして8分煮込む。
- ③器に盛り付け、お好みで七味をふる。

『ほうれん草とひじきのカンタン和え物』

材料

- ほうれん草……………2/3袋
- ひじきドライパック……………1パック
- 前日解凍 わら焼きかつおタキ添付のたれ……………2袋
- ・かつお節……………お好み

作り方

- ①ほうれん草は長さを4cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気をしぼる。
- ②ボウルに①、ひじき、解凍したかつおタキ添付のたれを入れて和える。器に盛り付け、お好みでかつお節をかける。