



3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。

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		2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			400g	全量
冷蔵	桃豚と五目野菜の中華炒め	1セット			全量
	イタリアンピザ バジル		1枚		全量
青果	フリルレタス	1袋			全量
	ほうれん草		1/3袋	2/3袋	全量
	白菜			1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(好み)
- ・ブラックペッパー(好み)
- ・七味(好み)

## ご自宅で用意する食材

- ・牛乳(450ml)

- 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!**



今週のレシピは  
フードスタイリスト  
河合 明歩さん



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。

## 桃豚と五目野菜の中華炒め

約10分

### サブ かつおのタタキとレタスの中華サラダ

8分

! 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♪



## 『桃豚と五目野菜の中華炒め』

### 材料

- 桃豚と五目野菜の中華炒め ..... 1セット
- ・ごま油 ..... 大さじ1

### 作り方

- 包材通りに調理する。

## 『かつおのタタキとレタスの中華サラダ』

### 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。

- フリルレタス ..... 1袋

- |   |       |          |
|---|-------|----------|
| A | ・しょうゆ | 大さじ1+1/2 |
|   | ・ごま油  | 大さじ1+1/2 |
|   | ・砂糖   | 大さじ1/2   |
|   | ・ごま   | 大さじ1/2   |

### 作り方

- 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。フリルレタス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。
- 混ぜ合わせたAをかけていただく。

# かきとほうれん草のチャウダー



19分

5分

2日目

684kcal  
(1人分)

# バジルピザ

! 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。



## 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	2袋
● ほうれん草	1/3袋
● 大豆ドライパック	1パック
・水	450ml
・小麦粉	大さじ6
・オリーブオイル	大さじ4+1/2
・ブラックペッパー	好み
A ・水	1000ml
・塩	大さじ1
B ・牛乳	450ml
・顆粒コンソメ	大さじ1/2
・塩	小さじ2/3

#### 作り方

- 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。
- 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、混ぜながら少しづつ水を入れ、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。
- 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、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

- 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。

# 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

414kcal  
(1人分)

## 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	400g
● 白菜	1袋
・サラダ油	大さじ1+1/2
・塩	少々
・七味	好み
A ・水	300ml
・しょうゆ	大さじ3
・みりん	大さじ3
・酒	大さじ3
・和風だしの素	小さじ2/3

#### 作り方

- 白菜は長さを2~3等分に切る。解凍した鶏肉は塩をふる。
- 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。
- 器に盛り付け、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 わら焼きかつおタタキ添付のたれ	2袋
・かつお節	好み

#### 作り方

- 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ぶる。
- ボウルに①、ひじき、解凍したかつおタタキ添付のたれを入れて和える。器に盛り付け、好みでかつお節をかける。