



は
と
ん

 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。



約10分

8分

A close-up photograph of a bowl filled with fluffy white rice. The bowl has a yellowish-brown rim and is set against a wooden background.

418kcal
(1人分)

①包材通りに調理する。

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

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。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。

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 684kcal (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..... 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..... お好み
- 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
- 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。



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..... お好み
- 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
- 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。