



・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。

📣 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。

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・しょうゆ ・オリーブオイル ・サラダ油 ・ポン酢
・中華スープの素 ・塩 ・砂糖 ・酢 ・一味(お好み)

●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 豚肉と養宜玉ねぎの
スタミナ炒め

約10分

サ
さつま揚げ

7分



『豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め』

材料

- 豚肉と養宜玉ねぎのスタミナ炒め…1セット
・サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①包材通りに調理する。

『さつま揚げ』

材料

- しょうがちぎり1袋
- たまねぎちぎり1袋
- フリルレタス1袋

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
②しょうがちぎり、たまねぎちぎりはオーブントースターで表面がカリッと
するまで5分ほど焼き、①の皿に盛り付ける。

明日の下準備 》》 スモークサーモン切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

こがし薬味の鶏つみれスープ

27分

サブ

スモークサーモンの
スプラウトサラダ

7分

！メインは白ねぎを弱火でじっくり炒めることで甘みと香りが引き立ちますよ。

！サブはオリーブオイルの量をお好みで調整して楽しんで♪

2日目

528kcal
(1人分)

メイン

臭だくさん麻婆

15分

サブ

さば缶と白菜の
ぽん酢マリネ

14分

！サブは白菜の芯のシャキシャキ感を残してサラダ感覚でどうぞ。

3日目

377kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの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

『こがし薬味の鶏つみれスープ』

材料

- 野菜の鶏つみれ……………1袋
- 手揚げ風油あげ……………2枚
- 白菜※……………2/3(内葉)
- 白ねぎ※……………1/5(緑の部分)
- ・水……………900ml
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・こしょう……………少々

- A
- ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ2
 - ・中華スープの素……………小さじ2
 - ・塩……………少々

※白菜、白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①白ねぎはみじん切りにする。白菜はひと口大に切る。油あげは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を弱火で熱し、白ねぎを3分ほど炒める。
- ③水、凍ったままの鶏つみれを加えて強火にし、沸騰したらアクをとり、中火にして白菜、油あげ、Aを加えて約10分加熱する。器に盛り付け、こしょうをふる。

『スモークサーモンのスプラウトサラダ』

材料

- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし…2パック
- モッツアレラ……………1個
- スプラウト……………1袋

- A
- ・酢……………大さじ2+1/2
 - ・オリーブオイル……………大さじ1+1/2
 - ・塩……………少々

作り方

- ①モッツアレラは食べやすい大きさに手でちぎり、解凍したスモークサーモン、スプラウトと一緒に皿に盛り付ける。
- ②混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 》》 四川飯店監修 麻婆豆腐の素は冷蔵庫に移して解凍しておく

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『臭だくさん麻婆』

材料

- 前日解凍 四川飯店監修 麻婆豆腐の素…2パック
- たけのこ水煮……………1袋
- 白ねぎ※……………2/5(白い部分)
- 生しぼりもめん豆腐……………1個
- ・サラダ油……………大さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。白ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、白ねぎ、たけのこを4分炒め、火をとめる。
- ③解凍した麻婆豆腐の素を加えて中弱火にかけ、豆腐を食べやすい大きさにスプーンですくって加える。中火にしてひと煮立ちさせる。

『さば缶と白菜のぽん酢マリネ』

材料

- さば水煮……………1缶
- 白菜※……………1/3(外葉)
- スナッペンとう……………1袋
- ・ポン酢……………適量
- ・一味……………お好み

※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5cmに切り、繊維に沿って幅2mmの細切りにする。スナッペンとうは筋をとって半分に切る。
- ②白菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。一度取り出してスナッペンとうを加え、再びラップをしてさらに2分加熱する。
- ③②、汁気を切ったさば水煮を器に盛り付け、ポン酢をかける。お好みで一味をふる。



スナッペンとうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐると一周するときれいに筋がとれますよ。

3月1回 3人分