



2人分

3月3日

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。

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	北海道産つぶコーン	1/2袋	1/4袋		3/4袋
	九州産するめいかつば抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース	1セット			全量
	まろやかキムチ			1/2パック	1/2パック
	国産鶏肉で作ったから揚げ		1+1/2袋		1+1/2袋
	木綿豆腐		1個	1個	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/4個	1/2個	1+1/4個
	大根		1/5本	2/5本	3/5本
	水菜		1/2袋	1/3袋	5/6袋
常温	味付韓国産のり	4枚		10枚	14枚

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・サラダ油 ・塩 ・小麦粉 ・酢 ・マヨネーズ
・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・砂糖 ・酒 ・みりん
・和風だし ・ごま油 ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・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 スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース

約15分

サブ 韓国のりとコーンのかき揚げ風

14分

! サブは片面を揚げ焼きにしたあと、フライ返しを使うと返しやすいですよ。



1日目

605kcal
(1人分)

『スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース』

材料

- スナップえんどうと豚肉のふわたまチリソース...1セット
- 卵.....2個
- サラダ油.....大さじ1+1/2

作り方

①包材通りに調理する。

『韓国のりとコーンのかき揚げ風』

材料

- 北海道産つぶコーン.....1/2袋
- たまねぎ.....1/2個
- 味付韓国産のり.....4枚
- サラダ油.....適量

A

- 小麦粉.....大さじ4
- 水.....大さじ4
- しょうゆ.....小さじ1
- 塩.....少々

作り方

- ①たまねぎは繊維に垂直に半分に切ってから、繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
- ②ポウルに凍ったままのコーン、①を入れてかるく混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③フライパンに底から1cmほどまでサラダ油を入れて中火で熱し、②の半分を1/4量ずつ流し入れ、その上にのりをのせる。②の残りを1/4量ずつのりの上のせる。中火のまま片面1分ずつ揚げ焼きにする。

メイン から揚げの豆腐タルタルソースがけ

13分

サブ 大根とコーンのスープ

9分

- ！メインの余ったから揚げは、すぐに食べられない場合は冷凍保存しましょう。
- ！メインのタルタルソースは豆腐がなめらかになればなるほどから揚げとなじみやすいです♪



2日目 592kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『から揚げの豆腐タルタルソースがけ』

- 材料
- 国産鶏肉で作ったから揚げ…1+1/2袋
 - 木綿豆腐……………1個
 - 水菜……………1/2袋
 - たまねぎ……………1/4個
- A
- ・酢……………大さじ5
 - ・マヨネーズ……………大さじ3
 - ・塩……………少々

- 作り方
- ①豆腐はザルに入れて5分ほど置き、水気を切る。たまねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。水菜は長さを5cmに切って皿に盛り付ける。
 - ②ボウルに豆腐を入れ、細かくつぶす。A、たまねぎを加えてなめらかになるまで混ぜ合わせて、タルタルソースを作る。
 - ③から揚げは耐熱皿に並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。①の皿に盛り付け、②をかける。

『大根とコーンのスープ』

- 材料
- 北海道産つぶコーン……………1/4袋
 - 大根……………1/5本
 - ・水……………400ml
 - ・ブラックペッパー……………少々
- A
- ・しょうゆ……………小さじ1+1/2
 - ・中華スープの素……………小さじ1+1/2
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・塩……………少々

- 作り方
- ①大根は幅3mmのいちよう切りにする。
 - ②鍋に水、①、凍ったままのコーンを入れて強火にかける。沸騰したら中火にし、Aを加えてひと煮立ちさせる。
 - ③器に盛り付け、ブラックペッパーをふる。

明日の下準備 >>> 九州産するめいかつば抜きは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン いかと大根のキムチ煮込み

25分

サブ 豆腐のチョレギサラダ

13分

- ！メインは少し多めにできるので、次の日にだし汁を足してスープでいただくのもgood!
- ！サブは一味をふるとピリッと味変できます。



3日目 439kcal (1人分)

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

『いかと大根のキムチ煮込み』

- 材料
- 前日解凍九州産するめいかつば抜き…1袋
 - まろやかキムチ……………1/2パック
 - 大根……………2/5本
 - ・水……………400ml
 - ・サラダ油……………大さじ1
- A
- ・酒……………大さじ4
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・和風だしの素……………大さじ1
 - ・塩……………小さじ1/2

- 作り方
- ①大根は幅1cmの半月切りにする。解凍したいかは、水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1.5cmの輪切りにする。
 - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、キムチを1分炒め、水、大根を加える。沸騰したらAを加えてふたはせず、中火のまま5分煮込む。
 - ③いかを加えて、中火のままさらにふたはせず、5分煮込む。



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きとります。

『豆腐のチョレギサラダ』

- 材料
- 木綿豆腐……………1個
 - たまねぎ……………1/2個
 - 水菜……………1/3袋
 - 味付韓国産のり……………10枚
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・酢……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1
 - ・ごま……………お好み

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、水(分量外)に5分さらして水気を切る。水菜は長さを5cmに切る。豆腐は水気を切って幅約1cmの角切りにする。
 - ②器に①を盛り付け、のりを食べやすい大きさに手でちぎってのせ、混ぜ合わせたAをかける。