



3人分

3月3回

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



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。


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	北海道産つぶコーン	2/3袋	1/3袋		全量
	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			2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
	国産鶏肉で作ったから揚げ		2袋		全量
	木綿豆腐		1個	1個	全量
	まろやかキムチ			2/3パック	2/3パック
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	大根		1/4本	1/2本	3/4本
	水菜		1/2袋	1/3袋	5/6袋
常温	味付韓国産のり	6枚		15枚	21枚

ご自宅で用意する調味料

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

15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

452kcal (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 ……2/3袋
 ●たまねぎ ……1/2個
 ●味付韓国産のり ……6枚
 ・サラダ油 ……適量

A

・小麦粉 ……大さじ6
 ・水 ……大さじ6
 ・しょうゆ ……小さじ1+1/2
 ・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ボ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の半分の量を1/6量ずつすくって流し入れ、その上にのりをのせる。②の残りを1/6量ずつのりの上にのせる。中火のまま片面1分ずつ揚げ焼きにする。

メイン
サブ

から揚げの豆腐タルタルソースがけ

14分

大根とコーンのスープ

10分

！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
501kcal
(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 …… 2袋
 - たまねぎ …… 1/2個
 - 水菜 …… 1/2袋
 - 木綿豆腐 …… 1個
- A
- ・酢 …… 大さじ5+1/2
 - ・マヨネーズ …… 大さじ3+1/2
 - ・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3分加熱する。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
- 大根 …… 1/4本
 - 北海道産つぶコーン …… 1/3袋
 - ・水 …… 600ml
 - ・ブラックペッパー …… 少々
- A
- ・しょうゆ …… 小さじ2
 - ・中華スープの素 …… 小さじ2
 - ・砂糖 …… 小さじ1
 - ・塩 …… 少々

- 作り方
- ①大根は幅3mmのいちょう切りにする。
 - 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
サブ

いかと大根のキムチ煮込み

29分

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ができます。



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 …… 2袋
 - 大根 …… 1/2本
 - まろやかキムチ …… 2/3パック
 - ・水 …… 600ml
 - ・サラダ油 …… 大さじ1
- A
- ・酒 …… 大さじ6
 - ・みりん …… 大さじ4
 - ・しょうゆ …… 大さじ2
 - ・和風だしの素 …… 大さじ1+1/2
 - ・塩 …… 小さじ1

- 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
- 水菜 …… 1/3袋
 - たまねぎ …… 1/2個
 - 木綿豆腐 …… 1個
 - 味付韓国産のり …… 15枚
- A
- ・しょうゆ …… 大さじ1+1/2
 - ・酢 …… 大さじ1+1/2
 - ・ごま油 …… 大さじ1+1/2
 - ・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。

3月3回 3人分