

お得に買って食べつくす

1パック、1袋、1束 使いいきりおかず

まとめ売りでお得に入手した素材は、
鮮度のよいうちに下ごしらえをしておくことがポイント。
子どもが巣立ったあとも同じ量をつい買ってしまう
という人にも役立つ、おいしく食べきるコツが満載です！

料理 岩崎啓子 撮影／鈴木泰介





1人1枚のソテーにしたり、食べやすく切って使ったり

豚ロース厚切り肉

1パック 4枚(400g)

買ってきたその日に…

2枚はポークソテーに。1枚は冷蔵保存して翌日に。残りの1枚はそぎ切りにして下味をつけて保存（冷蔵で3日、冷凍で3週間保存できる。冷凍した場合は解凍してから使う）。



しょうがじょうゆ味

3 食目



豚肉と青梗菜の卵いため

豚肉をそぎ切りに。
味がからみやすくなります。

材料／2人分

豚ロース厚切り肉 …… 1枚(100g)

a しょうゆ …… 小^さじ1
しょうが汁 …… 小^さじ1/2
青梗菜^{ちんげんさい} …… 150g ねぎ …… 1/4本

卵(割りほぐす) …… 2個
砂糖 …… 小^さじ1 塩 …… 少量

サラダ油 …… 大^さじ1

b オイスターソース・しょうゆ …… 各小^さじ1/2
こしょう …… 少量

1人分 293kcal(3.7点) 食塩相当量 1.3g

作り方

- 1 豚肉はそぎ切りにし、密閉できる保存袋に入れて**a**を加え混ぜ、空気を抜いて口を閉じる(購入した日に行なう)。
- 2 青梗菜は3cmに切り、ねぎは縦半分に切って斜めに1cm幅に切る。卵と調味料は混ぜ合わせる。フライパンに半量の油を熱し、卵を入れていため、半熟になったらとり出す。残りの油を熱して豚肉を入れていため、青梗菜とねぎを加えてさらにいため、**b**を加え混ぜて卵を戻し入れる。

2 食目



豚肉と厚揚げ、長芋の酢豚風

豚肉を揚げない簡単酢豚風。
厚揚げと長芋でボリュームアップ。

材料／2人分

豚ロース厚切り肉 …… 1枚(100g)
塩・こしょう …… 各少量
かたくり粉 …… 適量

a 厚揚げ・長芋(各1cm幅の拍子木に切る) …… 各100g
ねぎ(斜めに切る) …… 1/4本
しょうが(薄切り) …… 1/2かけ

サラダ油 …… 小^さじ2

b 酢・砂糖・しょうゆ …… 各小^さじ2
トマトケチャップ …… 小^さじ1
水 …… 1/4カップ
かたくり粉 …… 小^さじ1/2

スナックえんどう(ゆでる) …… 50g

1人分 317kcal(4.0点) 食塩相当量 1.2g

作り方

- 1 豚肉は1.5cm幅に切り、塩とこしょうをふる。
- 2 フライパンに油を熱し、豚肉にかたくり粉をまぶしつけて入れ、こんがりといっためる。**a**を加えてさらにいためる。
- 3 **b**を加え混ぜ、とろみがついたらスナックえんどうを半分に割って加え混ぜる。

1 食目



ポークソテー にんにくみそソース

まずはシンプルなソテーに。
食欲をそそるソースをかけて。

材料／2人分

豚ロース厚切り肉 …… 2枚(200g)
塩・こしょう …… 各少量
オリーブ油 …… 小^さじ1

ソース にんにく(あらみじん切り) 1/2かけ
みそ …… 大^さじ1
みりん …… 小^さじ2
酒 …… 大^さじ2

キャベツ(せん切り) …… 2枚

1人分 329kcal(4.1点) 食塩相当量 1.4g

作り方

- 1 豚肉は赤身と脂身の間に包丁を数か所入れて筋を切り、塩とこしょうをふる。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉を入れて弱めの中火でこんがりと焼く。裏返して同様に焼き、とり出す。
- 3 2のフライパンににんにくを入れて香りよくいため、みそ、みりん、酒を加えて煮立てる。
- 4 皿にキャベツを置き、2を食べやすく切って盛り、3をかける。



淡泊な味わいなので、
和洋中、味つけは自在

鶏胸肉

1パック 3枚 (600g)

買ってきたその日に…

1枚はソテーに。1枚はヨーグルト味をつけて翌日に（それ以上おく場合は冷凍を）。1枚は下味をつけて保存（冷蔵で3日、冷凍で3週間保存できる。冷凍した場合は解凍してから使う）。



3食目



鶏肉とレタスの レモン塩麴いたため

レモンの酸味と塩麴のうま味が
食欲を誘います。

材料／2人分

- 鶏胸肉 …………… 1枚 (200g)
- a** レモン果汁 …………… 小^さじ2
塩 …………… 小^さじ1/4
こしょう …………… 少量
- レタス …………… 6枚 (150g)
- オリーブ油 …………… 小^さじ2
- b** レモン …………… 半月切り 4切れ
塩麴 …………… 小^さじ1

1人分 203kcal (2.5点) 食塩相当量 1.0g

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにして密閉できる保存袋に入れ、**a**を加え混ぜ、空気を抜いて口を閉じる（購入した日に行なう）。
- 2 レタスは大きめにちぎる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を入れて中火で両面をこんがりと焼いて火を通す。レタスを加えてさっといため合わせ、**b**を加え混ぜる。



2食目



タンドリー チキンフライ

冷蔵庫に一晩おき、
下味をしっかりつけます。

材料／2人分

- 鶏胸肉 …………… 1枚 (200g)
- 塩 …………… 小^さじ1/4
- a** プレーンヨーグルト …… 大^きじ2
レモン果汁 …………… 大^きじ1/2
カレー粉 …………… 小^さじ1強
にんにく・しょうが（各みじん切り） …………… 各1/2^{かけ}

- 小麦粉 …………… 大^きじ1
卵（割りほぐす） …………… 1/2個分
パン粉 …………… 適量 揚げ油
ブリーツレタス …………… 40g

1人分 371kcal (4.6点) 食塩相当量 1.1g

作り方

- 1 鶏肉はそぎ切りにして塩をふり、密閉できる保存袋に入れて**a**を加え混ぜ、空気を抜いて口を閉じる。冷蔵庫に一晩おく。
- 2 小麦粉と卵を**1**に入れてもみ混ぜ、とり出してパン粉をまぶす。
- 3 フライパンに1.5cm深さに油を入れて170℃に熱し、**2**を入れてカラリと揚げる。油をきり、レタスを敷いた皿に盛る。



1食目

チキンソテー フレッシュトマトソース

トマトの酸味がきいたソースで
味にメリハリをつけます。

材料／2人分

- 鶏胸肉 …………… 1枚 (200g)
- 塩 …………… 小^さじ1/4
- こしょう …………… 少量
- オリーブ油 …………… 小^さじ1
- にんにく（薄切り） …………… 1/2^{かけ}
- ソース** トマト …………… 1/2個
玉ねぎ …………… 20g
酢・オリーブ油 …… 各小^さじ1
塩 …………… 小^さじ1/4
こしょう …………… 少量

ミックスリーフ …………… 30g
1人分 202kcal (2.5点) 食塩相当量 1.3g

作り方

- 1 鶏肉は厚みを半分に切り、塩とこしょうをふる。
- 2 トマトは小さな乱切りに、玉ねぎはせん切りにして合わせ、調味料とオリーブ油を加え混ぜる。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、焼き色がついたらとり出す。鶏肉を入れて弱めの中火でこんがり焼き、裏返して同様に焼く。
- 4 器にミックスリーフを置いて**3**の鶏肉を盛り、**2**をかけてにんにくをのせる。



鮮度が落ちやすいので、
一晩おくときは下味をからめて

サバ

1パック 4切れ(320g)

買ってきたその日に…

2切れは定番の塩焼きに、2切れはナン
プラーがきいたたれをからめて冷蔵保存を
(翌日に食べない場合は冷凍保存がおすすめ。
3週間保存可能。解凍してから使う)。

1 食目



にんにくナンプラー味

2 食目



サバのエスニックから揚げ

下味をつけておけば、あとは香ばしく揚げただけ。

材料/2人分

サバ…………… 2切れ(160g)
ナンプラー…………… 小^さじ1½
にんにく(みじん切り)…………… ¼^{かけ}
a 赤とうがらし(小口切り)…………… ½本
ごま油…………… 小^さじ1
かたくり粉…………… 適量
揚げ油
香 菜(1cm長さに切る)…………… 適量
レモン(くし形切り)…………… 2個

1人分271kcal(3.4点) 食塩相当量1.6g

作り方

- 1 サバは1cm厚さに切り、密閉で
きる保存袋に入れてaを加え混
ぜ、空気を抜いて口を閉じる。
冷蔵庫に一晩おく。
- 2 かたくり粉を薄くまぶしつけ、
170℃に熱した油でカラリと揚
げる。油をきって器に盛り、香
菜を散らしてレモンを添える。

サバの塩焼き ねぎ南蛮だれ

酸味と辛味のあるたれで、
いつもの塩焼きに変化をつけて。

材料/2人分

サバ…………… 2切れ(160g)
塩…………… 小^さじ1½
ピーマン…………… 2個
ねぎ(小口切り)…………… 5cm
しょうゆ…………… 小^さじ2
a 酢…………… 小^さじ1
辣油…………… 少量
水…………… 大^さじ1
削りガツオ…………… ¼袋(1g)

1人分212kcal(2.7点) 食塩相当量1.5g

作り方

- 1 サバは皮に切り目を入れて塩を
ふる。ピーマンは縦半分に切っ
て種を除く。
- 2 魚焼きグリルを熱して1を並べ
入れ、火が通るまで焼く(ピー
マンは焼いたら途中でとり出す)。
- 3 器にサバを盛ってピーマンを添
え、aを混ぜ合わせてかける。



脂はのっているが、味は淡泊でくせはなし

サワラ

1パック 4切れ(320g)

買ってきたその日に…

2切れは鮮度のよいうちにうす味のスープ煮にし、2切れは下味をつけて冷蔵保存する(翌日に食べない場合は冷凍保存がおすすめ。3週間保存可能。解凍してから使う)。

1 食目



サワラとグリーンアスパラのアクアパッツァ

味つけは塩とこしょうのみ。
サワラのうま味を引き出します。

材料/2人分

サワラ …………… 2切れ(160g)
塩…………… $\frac{1}{2}$ ティースプーン 1 こしょう……………少量
グリーンアスパラガス ……………100g
ミニトマト …………… 6個
ブラックオリーブ(輪切り) ……20g
オリーブ油 ……………小 $\frac{1}{2}$ 杯
にんにく(半分に切る) …………… 1かけ
白ワイン ……………大 $\frac{1}{2}$ 杯
水 …………… 1杯
塩…………… $\frac{1}{2}$ ティースプーン 1 こしょう……………少量
1人分216kcal(2.7点) 食塩相当量1.3g

作り方

- 1 サワラは塩とこしょうをふる。アスパラガスは根元のかたい部分とはかまを除き、斜めに2〜3つに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、サワラを入れて両面を焼き、ワインと水を加えて煮立てる。
- 3 アスパラガス、トマト、オリーブ、塩、こしょうを加えてふたをし、7〜8分煮る。



甘みそ味

2 食目



みそ漬けサワラのチーズホイル焼き

サワラにみそ味は好相性。チーズでこくを加えます。

材料/2人分

サワラ …………… 2切れ(160g)
a みそ ……………大 $\frac{1}{2}$ 杯
みりん ……………小 $\frac{1}{2}$ 杯
玉ねぎ …………… $\frac{1}{4}$ 個
しめじ類 …………… 80g
さやいんげん…………… 6本
粉チーズ ……………小 $\frac{1}{2}$ 杯
オリーブ油…………… 小 $\frac{1}{2}$ 杯
1人分203kcal(2.5点) 食塩相当量1.3g

作り方

- 1 aは練り混ぜ、ラップ2枚に等分に塗り、サワラを1切れずつのせて包む。冷蔵庫に一晚おく。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。さやいんげんは3cm長さに切る。
- 3 アルミ箔を25cm長さに切り、オリーブ油を塗って玉ねぎを敷き、ラップをはずしたサワラをのせる。しめじとさやいんげんを添えてチーズをかけ、包む。オーブントースターで15分焼く(または200℃に熱したオーブンで15分焼く)。