

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。



NEW
今週のレシピは—
フードコーディネーター
くらまりこ
倉 麻里子さん



北陸学院短期大学食物栄養学科卒業。TV番組やデパートの撮影に携わる傍ら、趣味は野菜作りやお菓子作りと多彩。

	品 名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	国産れんこん肉詰め	6個			全量
	釜あげしらす	2袋		1袋	全量
	天然ぶり切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	北海道産牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			160g	160g
冷蔵	絹厚あげ		3個		全量
青果	とうもろこし	2/3本	1/3本		全量
	生姜	1片	1片		2片
	チンゲン菜	1/3袋		2/3袋	全量
	レタス	1/3玉		1/2玉	5/6玉
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		2/3	1/3	全量
	長なす		1本	1本	全量
常温	カラーピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
	ひじきドライパック		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

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

れんこんの肉詰めと
とうもろこしの照り焼き

14分

メイン
サブ

レタスのくし切りサラダ

7分

- ！メインは粉山椒をふって、ピリツとしたアクセントをつけるのも◎
- ！サブは、お好みで粉チーズをかけても美味しい。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『れんこんの肉詰めととうもろこしの照り焼き』

材料

- 国産れんこん肉詰め……………6個
- とうもろこし……………2/3本
- チンゲン菜……………1/3袋
- ・水……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ1

- A
- ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ1

作り方

- ①とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、ラップで包んで電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。チンゲン菜は根元をうすく切り落として縦半分に切り、長さを半分に切る。
- ②とうもろこしの粗熱がとれたら縦半分に切り、長さを半分に切る。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのれんこん肉詰めをれんこんを下にして並べ、ふたをして弱火で1分半ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、チンゲン菜、②、水を加えてふたをし、弱火のまま4分蒸し焼きにする。
- ④水気がなくなったらAを加え、中火で1分ほど煮からめる。

『レタスのくし切りサラダ』

材料

- レタス……………1/3玉
- 生姜……………1片
- 釜あげしらす……………2袋
- ・ごま……………適量

- A
- ・ごま油……………大さじ2
 - ・酢……………小さじ2
 - ・しょうゆ……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1

作り方

- ①凍ったままのしらすは流水で5分解凍する。レタスは4等分のくし切りにする。
- ②生姜はみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③皿に①を盛り付けて②をかけ、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 》》天然ぶり切身は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

ぶりの
あっさりうま出汁煮込み

24分

サブ

ひじきとなすの
ごまナムル

13分

！

メインのぶりの下処理は、①の後に湯を
さっとかけると、よりくさみがとれてさらに
美味しく♪

！

サブは、お好みでラー油をかけても◎



2日目

621kcal
(1人分)

メイン

牛肉とたっぷり野菜の
みそ炒め

16分

サブ

しらすとレタスの
スープ

9分

！

サブは、お好みでごま油やオリーブオイル
をかけても◎



3日目

495kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの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

『ぶりのあっさりうま出汁煮込み』

材料

- 前日解凍 天然ぶり切身……………4切
- 絹厚あげ……………3個
- 白ねぎ※……………2/3
- 生姜……………1片
- ・ 塩……………小さじ1/2
- ・ 一味……………お好み

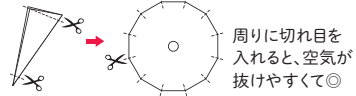
- A
- ・ 水……………300ml
 - ・ 酒……………大さじ3
 - ・ しょうゆ……………小さじ1
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2
 - ・ 塩……………小さじ1/2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 解凍したぶりは両面に塩をふり、10分置いて水気を拭きとる。
- ② 白ねぎは幅3cmの斜め切りにし、生姜は幅3mmのうす切りにする。厚あがは1個ずつ半分に切る。
- ③ 鍋に②、Aを入れて中火で10分煮込む。①を加えて落としぶたをし、弱火でさらに5分煮込む。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『ひじきとなすのごまナムル』

材料

- ひじきドライパック……………1パック
- 長なす……………1本
- カラーピーマン……………1/3袋
- とうもろこし……………1/3本
- ・ ごま……………適量

- A
- ・ 酒……………大さじ1
 - ・ ごま油……………大さじ1
 - ・ しょうゆ……………小さじ1
 - ・ 中華スープの素……………小さじ1

作り方

- ① なすは縦に6等分の放射状に切り、食べやすい長さに切る。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、粒をそぎ落とす。
- ② ①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。Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをしてさらに2分加熱する。
- ③ ひじきを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

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

『牛肉とたっぷり野菜のみそ炒め』

材料

- 前日解凍 北海道産牛こまぎれ ……160g
- チンゲン菜……………2/3袋
- 長なす……………1本
- カラーピーマン……………2/3袋
- ・ サラダ油……………大さじ2
- ・ 酒……………大さじ1

- A
- ・ みそ……………大さじ2
 - ・ みりん……………大さじ2
 - ・ 砂糖……………大さじ1

作り方

- ① なす、カラーピーマンは大きめの乱切りにする。チンゲン菜は長さを5cmに切る。
- ② フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、解凍した牛肉を3分炒め、火が通ったら一度取り出す。
- ③ フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を3分炒める。全体に油がまわったら酒を加え、ふたをして中火のまま2分蒸し焼きにする。
- ④ 混ぜ合わせたAを加え、②を戻し入れ、さっと炒め合わせる。

『しらすとレタスのスープ』

材料

- 釜あげしらす……………1袋
- レタス……………1/2玉
- 白ねぎ※……………1/3
- ・ 塩……………少々
- ・ ブラックペッパー……………少々

- A
- ・ 水……………400ml
 - ・ 中華スープの素……………小さじ2

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。白ねぎは幅2mmの輪切りにする。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままのしらす、レタスを入れて2分ほど加熱し、塩をふって味を調える。
- ③ 器に盛り付けて白ねぎをトッピングし、ブラックペッパーをふる。