



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

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。

	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	9個			9個
	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		8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			240g	全量
冷蔵	絹厚あげ		3個		全量
	エリンギ		1袋		全量
青果	アスパラ	1袋			全量
	とうもろこし	1本			全量
	生姜	2片	1片		3片
	レタス	1/2玉		1/2玉	全量
	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
	カラーピーマン		1/3袋	2/3袋	全量
	チンゲン菜			1袋	全量
常温	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(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。



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。

メイン

れんこんの肉詰めととうもろこしの照り焼き

16分

サブ

レタスのくし切りサラダ

7分

①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◎

②サブは、お好みで粉チーズをかけても美味しい。



1日目
555kcal (1人分)

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……………9個
 - とうもろこし……………1本
 - アスパラ……………1袋
 - 水……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ2
- A**
- ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・砂糖……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ1+1/2

- 作り方**
- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、食べやすい長さの斜め切りにする。ラップで包んで電子レンジ(600W)で1分加熱する。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4分ほど加熱する。
 - ②とうもろこしの粗熱がとれたら縦半分に切り、長さを3等分に切る。
 - ③大きめの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、アスパラ、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。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

『レタスのくし切りサラダ』

- 材料**
- レタス……………1/2玉
 - 生姜……………2片
 - 釜あげしらす……………2袋
 - ごま……………適量
- A**
- ・ごま油……………大さじ3
 - ・酢……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1/2

- 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6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** 14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 632kcal (1人分)

段取りメモ

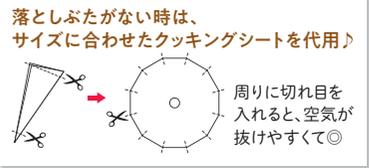
メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『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 …… 8切
 - 絹厚あげ …… 3個
 - 白ねぎ※ …… 2/3
 - 生姜 …… 1片
 - 塩 …… 小さじ1
 - 一味 …… お好み
- A
- 水 …… 450ml
 - 酒 …… 大さじ4+1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1/2
 - 和風だしの素 …… 小さじ2/3
 - 塩 …… 小さじ2/3
- ※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。厚あげは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。



『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
 - エリンギ …… 1袋
 - ごま …… 適量
- A
- 酒 …… 大さじ1+1/2
 - ごま油 …… 大さじ1+1/2
 - しょうゆ …… 大さじ1/2
 - 中華スープの素 …… 大さじ1/2

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。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをしてさらに2分半加熱する。
- 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。

明日の下準備 ≫≫ 北海道産牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

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 478kcal (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

『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 …… 240g
 - チンゲン菜 …… 1袋
 - 長なす …… 1本
 - カラーピーマン …… 2/3袋
 - サラダ油 …… 大さじ3
 - 酒 …… 大さじ1+1/2
- A
- みそ …… 大さじ3
 - みりん …… 大さじ3
 - 砂糖 …… 大さじ1+1/2

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2)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 …… 600ml
 - 中華スープの素 …… 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 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。