



2人分

7月2回

今週のレシピは
フードコーディネーター
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。

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	花咲くやわらかいか		1袋		全量
	霧島黒豚モモ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			240g	全量
冷蔵	スライスチーズ	2枚	1枚		3枚
	ハーフベーコン	2パック	1パック		3パック
青果	カラーピーマン	2/3袋	1/3袋		全量
	ズッキーニ	2/3本	1/3本		全量
	ブロッコリー	芯 1株分	房 1/2株分	房 1/2株分	全量
	トマト	1個		2個	3個
	キャベツ		1/4玉	1/2玉	3/4玉
	にんにく		1片	1片	2片
	にら			1袋	全量
常温	ミートドリアソース	2袋			2袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・中華スープの素
・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・ごま ・たかの爪

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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

ズッキーニとトマトの ミートドリア

23分

サブ

カラフルペペロン炒め

12分

- ！メインはドリアソースで簡単に味が決まります♪
- ！サブのたかの爪は、辛いのが苦手な方は入れなくてもOK

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ズッキーニとトマトのミートドリア』

材料

●ズッキーニ……………2/3本
●トマト……………1個
●スライスチーズ……………2枚
●ハーフベーコン……………2パック
●ミートドリアソース……………2袋
・ご飯……………茶碗2杯分
・オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ズッキーニは幅5mmの輪切りにする。トマトは幅2cmのざく切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ズッキーニ、ベーコンを5分ほど焼く。
- 耐熱容器にご飯(茶碗1杯ずつ)を広げて、トマトを1/2量ずつ入れ、ミートドリアソースを1袋ずつかける。その上に②を1/2量ずつのせ、チーズを1枚ずつちぎりながらのせる。トースターでこんがり焼き色がつくまで8分ほど焼く。

『カラフルペペロン炒め』

材料

●カラーピーマン……………2/3袋
●ブロッコリーの芯……………1株分
・たかの爪……………1本
・オリーブオイル……………大さじ2
・塩……………小さじ1/4
・こしょう……………少々

作り方

- カラーピーマンは縦に幅3mmの細切りにし、ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅3mmの細切りにする。たかの爪は幅2mmの輪切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を5分炒め、塩・こしょうで味を調える。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

1日目

732kcal
(1人分)



メイン
サ
ブ

いかとブロッコリーの マヨ炒め

26分

キャベツのスープ

16分

！メインのAは、お好みでマスタードや七味をプラスしても◎

段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①で食材の下準備→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『いかとブロッコリーのマヨ炒め』

- 材料
- 花咲くやわらかいか..... 1袋
 - ブロッコリーの房..... 1/2株分
 - カラーピーマン..... 1/3袋
 - にんにく..... 1片
 - ・水..... 大さじ1
 - ・サラダ油..... 大さじ1
 - ・ブラックペッパー..... 適量
- A
- ・マヨネーズ..... 大さじ3
 - ・しょうゆ..... 小さじ1

- 作り方
- ①凍ったままのやわらかいかは包材通りにため水で解凍し、水気を切る。
 - ②ブロッコリーの房は小房に分けて耐熱皿に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。
 - ③カラーピーマンは乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんにくを炒めて香りがたってきたら①、カラーピーマンを加えて中火のまま5分炒める。②、Aを加えて炒め合わせ、皿に盛り付ける。仕上げにブラックペッパーをふる。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『キャベツのスープ』

- 材料
- キャベツ..... 1/4玉
 - ズッキーニ..... 1/3本
 - ハーフベーコン..... 1パック
 - スライスチーズ..... 1枚
- A
- ・水..... 400ml
 - ・顆粒コンソメ..... 大さじ1
 - ・塩..... 少々

- 作り方
- ①キャベツは幅3cmのざく切りにする。ズッキーニは幅5mmの細切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて弱火で10分加熱する。
 - ③器に盛り付け、チーズを1/2量ずつちぎりながらのせる。



メイン
サ
ブ

豚肉でもつ鍋風 スタミナスープ

15分

ブロッコリーとトマトの ナムル

7分

！メインはごま油の代わりにラー油を入れても◎

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『豚肉でもつ鍋風スタミナスープ』

- 材料
- 前日解凍 霧島黒豚モモ..... 240g
 - キャベツ..... 1/2玉
 - にら..... 1袋
 - にんにく..... 1片
 - ・たかの爪..... 適量
 - ・ごま..... 適量
 - ・ごま油..... 適量
- A
- ・水..... 500ml
 - ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・みりん..... 大さじ1
 - ・酒..... 大さじ1/2
 - ・中華スープの素..... 大さじ1/2
 - ・塩..... 小さじ1/2

- 作り方
- ①キャベツは幅5cmの角切りにし、にらは長さを4cmに切る。にんにくは幅2mmのうす切りにする。たかの爪は幅3mmの輪切りにする。解凍した豚肉は食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にA、キャベツ、豚肉、にら、たかの爪、にんにくの順に入れてふたをし、強火にかける。沸騰したら中火にして5分ほど煮込む。器に盛り付け、仕上げにごまをふってごま油をまわしかける。

『ブロッコリーとトマトのナムル』

- 材料
- ブロッコリーの房..... 1/2株分
 - トマト..... 2個
 - ・水..... 大さじ1
- A
- ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・ごま油..... 大さじ2
 - ・砂糖..... 大さじ1
 - ・塩..... 小さじ1/2

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。耐熱皿に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。トマトは幅2cmのくし切りにする。
 - ②ボウルに①、Aを入れて和える。