

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。

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投稿してみよう。

	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		2袋		全量
	豚バラうす切り			360g	全量
冷蔵	スライスチーズ	3枚	2枚		5枚
	ハーフベーコン	2パック	2パック		全量
	エリンギ	1/2袋		1/2袋	全量
青果	ズッキーニ	1本			全量
	ブロッコリー	芯1株分	房1株分		全量
	カラーピーマン	2/3袋	1/3袋		全量
	キャベツ		1/3玉	2/3玉	全量
	にんにく		2片	2片	4片
	トマト	1個		2個	3個
	にら			1袋	全量
オクラ			1袋	全量	
常温	ミートドリアソース	3袋			全量

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3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** 31分

サブ **カラフルペペロン炒め** 13分

- ①メインはドリアソースで簡単に味が決まります♪
- ②サブのたかの爪は、辛いのが苦手な方は入れなくてもOK



1日目
691kcal (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.....1本
 - トマト.....1個
 - スライスチーズ.....3枚
 - ハーフベーコン.....2パック
 - ミートドリアソース.....3袋
 - ご飯.....茶碗3杯分
 - オリーブオイル.....大さじ1+1/2

- 作り方**
- ①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。
 - ②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。
 - ③耐熱容器にご飯(茶碗1杯ずつ)を広げて、トマトを1/3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1/3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。一度に入りきらない時は2回に分けて焼く。

『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
 - エリンギ.....1/2袋
 - たかの爪.....1本
 - オリーブオイル.....大さじ3
 - 塩.....小さじ1/3
 - こしょう.....少々

- 作り方**
- ①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。エリンギは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②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。



エリンギは手でさくことで味がからみやすくなります。

メイン
いかとブロッコリーの
マヨ炒め

29分

サブ
キャベツのスープ

14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◎

2日目

381kcal
(1人分)

メイン
豚肉でもつ鍋風
スタミナスープ

15分

サブ
オクラとトマトのナムル

10分

！メインはごま油の代わりにラー油を入れても◎

3日目

716kcal
(1人分)



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→サブを上げる

『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……………2袋
 - ブロッコリーの房……………1株分
 - カラーピーマン……………1/3袋
 - にんにく……………2片
 - ・水……………大さじ1
 - ・サラダ油……………大さじ1+1/2
 - ・ブラックペッパー……………適量
- A
- ・マヨネーズ……………大さじ4+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2

- 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3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……………1/3玉
 - ハーフベーコン……………2パック
 - スライスチーズ……………2枚
- A
- ・水……………600ml
 - ・顆粒コンソメ……………大さじ1+1/2
 - ・塩……………少々

- 作り方
- ①キャベツは幅3cmのざく切りにする。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1/3量ずつちぎりながらのせる。

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→サブを上げる

『豚肉でもつ鍋風スタミナスープ』

- 材料
- 前日解凍 豚バラうす切り……………360g
 - キャベツ……………2/3玉
 - にら……………1袋
 - にんにく……………2片
 - ・たかの爪……………適量
 - ・ごま……………適量
 - ・ごま油……………適量
- A
- ・水……………750ml
 - ・しょうゆ……………大さじ3
 - ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・酒……………小さじ2
 - ・中華スープの素……………小さじ2
 - ・塩……………小さじ2/3

- 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。

『オクラとトマトのナムル』

- 材料
- オクラ……………1袋
 - エリンギ……………1/2袋
 - トマト……………2個
 - ・水……………大さじ1
- A
- ・しょうゆ……………大さじ2+1/2
 - ・ごま油……………大さじ2+1/2
 - ・砂糖……………小さじ4
 - ・塩……………小さじ2/3

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて3等分に斜め切りにする。エリンギは十字に4等分に切り、長さを半分にする。オクラと一緒に耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分半加熱する。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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。