



2人分

10月3回

今週のレシピは
フードコーディネーター
くらま里子
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	国産豚肉を使ったうま酢豚(ソース付き)	1袋			全量
	北海道産真だらの切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	元気鶏若鶏モモ肉切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		60g	200g	260g
	ひとくち辛子明太子 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2/3袋	1/3袋	全量
青果	白菜	1/4玉	1/2玉	1/4玉	全量
	人参	1/2本	1/4本	1/4本	1本
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/3		2/3	全量
	たまねぎ	1/2個		1/2個	1個
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー		房 1/2株分	房 1/2株分 芯 1株分	全量
常温	ひじきドライパック		1パック		全量
	大豆ドライパック		1パック		全量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
・ブラックペッパー ・片栗粉 ・和風だしの素 ・中華スープの素
・マヨネーズ ・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●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

酢豚

15分

サブ

白菜とたまごの
中華スープ

12分

! サブは、お好みでごま油をかけてもOK。

1日目

509kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、②、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

『酢豚』

材料

●国産豚肉を使ったうま酢豚(ソース付き) ... 1袋
●たまねぎ ... 1/2個
●人参 ... 1/2本
●ピーマン ... 1/2袋
・サラダ油 ... 大さじ1
・水 ... 小さじ1

作り方

- 凍ったままの酢豚添付のソースは流水で3分解凍し、豚肉から揚げは包材通り電子レンジ(600W)で解凍する。
- たまねぎ、人参、ピーマンはひと口大の乱切りにする。人参は耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を強火で1分炒める。解凍した豚肉から揚げを加え、さらに中火で2分炒める。弱火にして解凍した酢豚添付のソースを加え、強火で30秒ほど全体にからめる。

『白菜とたまごの中華スープ』

材料

●白菜 ... 1/4玉
●白ねぎ※ ... 1/3
・卵 ... 1個
・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

作り方

- 白菜は幅5mmの細切りにし、白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。
- 鍋にA、①を入れて中火にかけ、沸騰したら中火のまま5分加熱する。
- 塩をふって味を調べ、溶き卵を加えて卵がふんわり浮かんできたら火をとめる。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 ※※ 北海道産真だらの切身、元気鶏若鶏モモ肉切身60g、ひとくち辛子明太子2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

たらと白菜の明太煮

18分

サブ

大豆とひじきの煮物

11分

！メインは、とろみをつけずにスープで食べてもおいしいですよ。

2日目

386kcal (1人分)



段取りメモ

メインの①、②、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

『たらと白菜の明太煮』

- 材料
- 前日解凍 北海道産真だらの切身… 200g
 - 前日解凍 ひとつち辛子明太子… 2/3袋
 - 白菜… 1/2玉
 - ブロccoliの房… 1/2株分
- A
- ・水… 300ml
 - ・しょうゆ… 大さじ1+1/2
 - ・みりん… 大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素… 大さじ1/2
- 水溶き片栗粉
- ・水… 大さじ1
 - ・片栗粉… 小さじ1

※ブロッコリーの芯は3日目に使用。

『大豆とひじきの煮物』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身… 60g
 - 人参… 1/4本
 - 大豆ドライパック… 1パック
 - ひじきドライパック… 1パック
 - ・ サラダ油… 大さじ1
- A
- ・水… 50ml
 - ・しょうゆ… 大さじ1/2
 - ・和風だしの素… 小さじ1
 - ・砂糖… 小さじ1
 - ・酒… 小さじ1

- 作り方
- ①白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。ブロッコリーの房は小房に分ける。
 - ②解凍した明太子は皮をとる。1/4量ほどをトッピング用に分けておく。解凍したたらは水気を拭く。
 - ③鍋に①、Aを入れて中火にかけ、ふたをして5分加熱する。たらを加えてふたをし、さらに5分加熱する。3/4量の明太子を加えてかろ混ぜ、水溶き片栗粉をかき混ぜながら加え、沸騰させてとろみをつける。
 - ④器に盛り付け、トッピング用の明太子をのせる。



鶏肉の60gの目安はこのくらいです。

明日の下準備 〓 元気鶏若鶏モモ肉切身200g、ひとつち辛子明太子1/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

串なし焼き鳥

23分

サブ

蒸し野菜の明太マヨがけ

10分

！メインは、お好みで七味や山椒をふっても美味♪

3日目

526kcal (1人分)



段取りメモ

メインの①、②、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

『串なし焼き鳥』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身… 200g
 - たまねぎ… 1/2個
 - 白ねぎ※… 2/3
 - ピーマン… 1/2袋
 - 白菜… 1/4玉
 - ・ サラダ油… 大さじ1
 - ・ ごま… 適量
- A
- ・塩… 小さじ1/2
 - ・和風だしの素… 小さじ1/2
- B
- ・しょうゆ… 大さじ5
 - ・砂糖… 大さじ3
 - ・みりん… 大さじ1
 - ・酒… 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白菜は幅1cmに切り、保存袋に入れる。Aを加えてもみ込み、冷蔵庫で20分ほど置く。
 - ②ピーマンは縦に半分、横に半分に切る。たまねぎは繊維に沿って幅2cmのくし切りにする。白ねぎは長さを4cmに切る。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を焼き色がつくまで5分ほど炒める。②を加え、中火のままさらに3分ほど炒める。
 - ④野菜に火が通ったらBを加え、1分ほど煮からめ、器に盛り付ける。水気をしぼった①を別皿に盛り付け、ごまをふる。

『蒸し野菜の明太マヨがけ』

- 材料
- 前日解凍 ひとつち辛子明太子… 1/3袋
 - ブロccoliの房… 1/2株分
 - ブロccoliの芯… 1株分
 - 人参… 1/4本
 - ・ 水… 大さじ2
- A
- ・マヨネーズ… 大さじ2
 - ・酢… 小さじ1/2

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅8mmの拍子木切りにし、人参は幅8mmの拍子木切りにする。解凍した明太子は皮をとってほぐす。
 - ②耐熱容器にブロッコリー、人参を入れて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。
 - ③ボウルに明太子、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ④器に②を盛り付け、③をかけていただく。



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。