

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	国産豚肉を使ったうま酢豚(ソース付き)	2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		400g		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	300g	全量
	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本	1/4本	3/4本	2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個		1個	2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

17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

636kcal  
(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) ... 2袋
- たまねぎ ..... 1個
- 人参 ..... 1本
- ピーマン ..... 1/2袋
- ・サラダ油 ..... 大さじ2
- ・水 ..... 小さじ2

#### 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、豚肉から揚げは耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600W)で4分解凍する。
- 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3分加熱する。
- 大きめの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秒ほど全体にかき混ぜる。

### 『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 ..... 600ml
  - ・中華スープの素 ..... 大さじ1

#### 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。
- 塩をふって味を調え、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

310kcal (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… 400g
  - 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… 400ml
  - ・しょうゆ… 大さじ2
  - ・みりん… 大さじ2
  - ・和風だしの素… 小さじ2
- 水溶き片栗粉
- ・水… 大さじ1+1/2
  - ・片栗粉… 大さじ1/2

※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。

- 作り方
- ①人参は幅4mmの細切りにする。解凍した鶏肉は半分に切る。
  - ②鍋にサラダ油を中火で熱し、①、ひじきを3分炒める。
  - ③A、大豆を加え、汁気がなくなるまで中火のまま3分ほど煮込む。

メイン

# 串なし焼き鳥

24分

サブ

# 蒸し野菜の明太マヨがけ

11分

！メインは、お好みで七味や山椒をふっても美味♪

3日目

499kcal (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… 300g
  - たまねぎ… 1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+1/2
  - ・ 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7
  - ・砂糖… 大さじ4
  - ・みりん… 大さじ1+1/2
  - ・酒… 大さじ1+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、2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… 3/4本
  - ・ 水… 大さじ3
- 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4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。

明日の下準備 元気鶏若鶏モモ肉切身300g、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