



2人分

3月3回

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投稿してみてね。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g (2枚)		全量
	しらす干し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2パック	1パック	全量
	氷温甘塩さば切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	4切
冷蔵	ハッシュドビーフ	1セット			全量
	男爵ポテトサラダ			1パック	全量
青果	トマト	1個	1/2個	1/2個	2個
	きゅうり	1本		1本	全量
	大根		1/4本	1/2本	3/4本
	カット済みブロッコリー		1/2袋	1/2袋	全量
常温	焼肉ザクだれ 塩だれガーリック		大さじ1+1/2	小さじ1	大さじ1+1/2 +小さじ1

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん  
・ケチャップ ・サラダ油 ・ポン酢 ・マヨネーズ ・和風だしの素  
・塩 ・酒

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(適量) ・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。

### 塩だれガーリックの活用方法…

サラダやパスタ、豆腐にもgood!和えるだけで簡単に味付けが決まります。

今回の  
レシピを  
評価してね!



スマホで  
レシピを  
CHECK!



メイン

ハッシュドビーフ

約20分

サブ

オーロラサラダ

13分

! サブのトマトは、横に切ってから種をよけて切ると種がこぼれにくくなります。

1日目

653kcal  
(1人分)



### 『ハッシュドビーフ』

材料

- ハッシュドビーフ……………1セット
- 水……………160ml
- サラダ油……………大さじ1/2
- ご飯……………適量

作り方

①包材通りに調理する。

### 『オーロラサラダ』

材料

- トマト……………1個
  - きゅうり……………1本
  - 卵……………1個
- A
- マヨネーズ……………大さじ1
  - ケチャップ……………大さじ1/2

作り方

- 鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、かたゆでのゆで卵を作る。
- トマトは横半分に切り、乱切りにする。きゅうりはひと口大の乱切りにし、トマトと一緒に器に盛り付ける。
- ①の粗熱がとれたら殻をむき、ボウルに入れてフォークでつぶす。Aを加えて混ぜ合わせ、②にかける。

明日の下準備 >>> 元気鶏若鶏モモ肉、しらす干し2パックは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン  
にんにく香る  
鶏肉の照り焼き

18分

サブ  
大根としらすのサラダ

5分

！メインの鶏肉の皮目を焼く時は、ヘラなどで押さえながら焼くと全体がきれいに焼けますよ。



2日目  
705kcal  
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『にんにく香る鶏肉の照り焼き』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉.....400g(2枚)
  - トマト.....1/2個
  - カット済みブロッコリー.....1/2袋
  - サラダ油.....大さじ1
  - 水.....大さじ1/2
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々
- A
- 焼肉ザクだれ 塩だれガーリック.....大さじ1+1/2
  - 酒.....大さじ3
  - みりん.....大さじ3
  - しょうゆ.....大さじ1+1/2

- 作り方
- ①ブロッコリーは耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。トマトは4等分のくし切りにし、ブロッコリーと一緒に皿に盛り付ける。解凍した鶏肉は、皮目をフォークで刺して数カ所穴をあけ、塩・こしょうをふる。
  - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、ふたはせず6分焼く。焼き色がついたら裏返し、ふたをして中火のままさらに4分ほど焼く。
  - ③火が通ったら余分な油をさっと拭き、混ぜ合わせたAを加え、中火のまま1分煮からめる。食べやすい大きさに切り、①の皿に盛り付けて煮汁をかける。

『大根としらすのサラダ』

- 材料
- 大根.....1/4本
  - 前日解凍 しらす干し.....2パック
  - ごま.....適量
- A
- ポン酢.....大さじ3
  - ごま油.....小さじ1

- 作り方
- ①大根は幅3mmの千切りにする。
  - ②器に①、解凍したしらすを盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。仕上げにごまをふる。

明日の下準備 》》 水温甘塩さば切身4切、しらす干し1パックは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン  
塩さばの  
大根おろし添え

21分

サブ1  
ザクザクガーリックポテサラ

1分

サブ2  
しらすとブロッコリーのみそ汁

9分

！メインのさばは、焼きすぎると身がかたくなるので注意してくださいね。



3日目  
626kcal  
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブ2の①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブ2、サブ1を仕上げる→メインを仕上げる

『塩さばの大根おろし添え』

- 材料
- 前日解凍 水温甘塩さば切身.....4切
  - 大根.....1/2本
  - きゅうり.....1本
  - トマト.....1/2個
  - サラダ油.....小さじ1
  - 塩.....ふたつまみ
  - しょうゆ.....お好み

- 作り方
- ①きゅうりは幅2mmの輪切りにする。ボウルにきゅうり、塩を入れてかき混ぜ合わせ、10分置く。水気をしっかりしぼり、皿に盛り付ける。
  - ②大根はすりおろして水気を切る。トマトは4等分のくし切りにして①の皿に盛り付ける。
  - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したさばを身を下にして6分焼く。裏返して中火のままさらに5分焼き、②の皿に盛り付ける。大根おろしを添えてお好みでしょうゆをかけたうえでできあがり。

『ザクザクガーリックポテサラ』

- 材料
- 男爵ポテトサラダ.....1パック
  - 焼肉ザクだれ 塩だれガーリック.....小さじ1

- 作り方
- ①器にポテトサラダを盛り付け、塩だれガーリックをかける。

『しらすとブロッコリーのみそ汁』

- 材料
- カット済みブロッコリー.....1/2袋
  - 前日解凍 しらす干し.....1パック
  - みそ.....大さじ1+1/2
- A
- 水.....400ml
  - 和風だしの素.....小さじ1

- 作り方
- ①鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらブロッコリーを入れて5分加熱する。
  - ②解凍したしらすを加え、沸騰したら一度火をとめる。みそを溶き入れて再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

3月3回 | 2人分