



2人分

4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	チキン南蛮(たれ付き)	5枚			全量
	北海道産つぶコーン	1/6袋 (50g)	1/3袋 (100g)		1/2袋 (150g)
	オクラと芽かぶのやまいも和え 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	2袋		2袋	全量
	するめいか下足		1袋		全量
	豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		100g	200g	全量
冷蔵	ミックスサラダ	1袋			全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	絹ごし豆腐			2個	全量
青果	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ	1/2袋	1/2袋		全量
	トマト	1個		1個	2個
	水菜		1/3袋	2/3袋	全量
常温	スンドゥブチゲ用スープ 中辛			1袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・サラダ油 ・ブラックペッパー
・ポン酢 ・和風だしの素 ・塩 ・酒 ・一味(お好み)

●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

チキン南蛮

20分

サブ

オクラとやまいもの みそ汁

11分

- ！メインは揚げすぎると、かたくなるので注意してください。
- ！サブはとろみのあるやさしい味わいですよ♪



1日目

850kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『チキン南蛮』

材料

- チキン南蛮(たれ付き).....5枚
- ミックスサラダ.....1袋
- スナップえんどう.....1/2袋
- トマト.....1個
- ・サラダ油.....大さじ8
- ・水.....大さじ1

作り方

- 凍ったままのチキン南蛮添付のたれ(2袋)は流水で5分解凍する。
- スナップえんどうは筋をとり、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1分加熱する。トマトは4等分のくし形切りにしてスナップえんどう、ミックスサラダと一緒に皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油を入れて、凍ったままのチキン南蛮を並べて火をつけ、中火で6分揚げ焼きにする。裏返して3分焼き、時々裏返ししながら中火のままさらに3分揚げ焼きにする。きつね色になったら取り出して食べやすい大きさに切る。②の皿に盛り付け、①をかける。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『オクラとやまいものみそ汁』

材料

- オクラと芽かぶのやまいも和え...2袋
- 北海道産つぶコーン...1/6袋(50g)
- ・みそ.....大さじ1+1/2

作り方

- 凍ったままのオクラと芽かぶのやまいも和えは流水で5分、半解凍する。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①、凍ったままのコーンを入れる。沸騰したら火をとめてみそを溶き入れ、再び中火にかけてひと煮立ちさせる。

A

- ・水.....400ml
- ・和風だしの素.....小さじ1

明日の下準備 >>> 豚小間切れ100gは冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目

444kcal
(1人分)

メイン スンドゥブ

13分

サブ トマトのとろとろナムル

3分

! メインが辛い時は、卵を加えるとマイルドになりますよ。



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『スンドゥブ』

材料

- 前日解凍 豚小間切れ……………200g
- 絹ごし豆腐……………2個
- 水菜……………2/3袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- スンドゥブチゲ用スープ 中辛……………1袋
- 一味……………お好み

作り方

- ① 水菜は長さを5cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋にスンドゥブチゲ用スープをよく振ってから入れて中火にかける。ひと煮立ちしたら解凍した豚肉、ぶなしめじを入れ、豆腐を大きめのスプーンですくって加えてふたはせず、中火のまま5分煮込む。
- ③ 仕上げに水菜を加え、すぐに火をとめる。器に盛り付け、お好みで一味をふる。

『トマトのとろとろナムル』

材料

- トマト……………1個
 - 前日解凍 オクラと芽かぶのやまいも和え…2袋
- A
- ごま油……………小さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1

作り方

- ① トマトはひと口大の乱切りにして器に盛り付ける。
- ② ボウルに解凍したオクラと芽かぶのやまいも和え、Aを入れて和え、①にかける。

2日目

391kcal
(1人分)

メイン げそのうま出汁炒め

12分

サブ 豚肉と水菜のポン酢和え

10分

! メインはいか下足を炒めることで出汁がでて、かむほどに旨みが広がります。



段取りメモ

メインの①、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

『げそのうま出汁炒め』

材料

- するめいか下足……………1袋
- スナップえんどう……………1/2袋
- 北海道産つぶコーン…1/3袋(100g)
- サラダ油……………大さじ1
- 塩……………少々
- ブラックペッパー……………少々

作り方

- ① 凍ったままのいかは流水で1分半、解凍して水気をしっかり拭きとり、食べやすい大きさに切る。スナップえんどうは筋をとる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、凍ったままのコーンを5分炒める。
- ③ いかに火が通ったらAを加えて全体にからめる。塩・ブラックペッパーで味を調える。

- A
- しょうゆ……………大さじ2
 - 酒……………大さじ1

『豚肉と水菜のポン酢和え』

材料

- 前日解凍 豚小間切れ……………100g
- 水菜……………1/3袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- ポン酢……………大さじ1+1/2
- ごま……………適量

作り方

- ① 水菜は長さを5cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、ぶなしめじを入れて中火で1分ゆで、ざるに上げる。解凍した豚肉を入れて火が通るまで中火のまま1分ゆで、ざるに上げて流水にさらす。
- ③ 粗熱がとれたら②をボウルに入れ、水菜、ポン酢を加えて和える。器に盛り付けてごまをふる。