

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	チキン南蛮(たれ付き)	8枚			8枚
	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		200g	300g	全量
冷蔵	ミックスサラダ	1袋			全量
	ポークウインナー		1袋		1袋
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	絹とうふ			3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		2個	3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			2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

32分

サブ

オクラとやまいもの みそ汁

11分

- ①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。
- ②サブはとろみのあるやさしい味わいですよ♪



1日目

740kcal
(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)..... 8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9
- ・水..... 大さじ1

作り方

- ①凍ったままのチキン南蛮添付のたれ(3袋)は流水で5分解凍する。
- ②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6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。
- ③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1/2量を並べて火をつけ、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残りも同様に調理し、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2

A

- ・水..... 600ml
- ・和風だしの素..... 大さじ1/2

作り方

- ①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。
- ②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。

明日の下準備 >>> 豚小間切れ200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目
440kcal
(1人分)

メイン
サブ
げそのうま出汁炒め 13分
豚肉と水菜のポン酢和え 11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)
 - ポークウインナー 1袋
 - ・ サラダ油 大さじ1
 - ・ 塩 少々
 - ・ ブラックペッパー 少々
- A
- ・ しょうゆ 大さじ2
 - ・ 酒 大さじ1

- 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。ウインナーは幅8mmの斜め切りにする。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。

『豚肉と水菜のポン酢和え』

- 材料
- 前日解凍 豚小間切れ 200g
 - 水菜 1/3袋
 - ぶなしめじ 1/2袋
 - ・ ポン酢 大さじ2+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2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。

明日の下準備 》》 豚小間切れ300g、オクラと芽かぶのやまいも和え2袋は冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
415kcal
(1人分)

メイン
サブ
スンドゥブ 13分
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 300g
 - 絹とうふ 3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 2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、とうふ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 2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。

4月3回 3人分