



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 | 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 | 300g |
| 冷蔵 | 牛肉のスタミナ炒め | 1セット | | | 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 ・オリーブオイル ・サラダ油
- ・ブラックペッパー ・ボン酢 ・和風だしの素 ・塩 ・酒 ・酢
- ・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

牛肉のスタミナ炒め 約10分

サブ1

オクラとやまいものみそ汁 11分

サブ2

スナップえんどうとトマトのサラダ 6分

！サブ1はとろみのあるやさしい味わいですよ

1日目

437kcal
(1人分)



『牛肉のスタミナ炒め』

材料

- 牛肉のスタミナ炒め……………1セット
- サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①包材通りに調理する。

『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

- A
- ・水……………400ml
 - ・和風だしの素……………小さじ1

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。

『スナップえんどうとトマトのサラダ』

材料

- トマト……………1個
- スナップえんどう……………1/2袋
- 水……………大さじ1

- A
- ・オリーブオイル……………大さじ2
 - ・酢……………大さじ1
 - ・塩……………ふたつまみ
 - ・ブラックペッパー……………少々

作り方

- ①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。トマトはひと口大の乱切りにする。
- ②スナップえんどうの粗熱がとれたら斜めに3等分に切る。
- ③器にトマト、スナップえんどうを盛り付け、混ぜ合わせたA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。

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

- 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。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……………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。