



3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		200g	300g	全量
冷蔵	なみこん入り豚肉と二種きのこの炒め煮	1セット			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	ベビーリーフ	1袋			全量
	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 ・オリーブオイル ・サラダ油
・ブラックペッパー ・ポン酢 ・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 なみこん入り豚肉と二種きのこの炒め煮

約20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

7分

！サブ1はとろみのあるやさしい味わいですよ♪



1日目
369kcal
(1人分)

『なみこん入り豚肉と二種きのこの炒め煮』

材料

●なみこん入り豚肉と二種きのこの炒め煮… 1セット
・水…………… 180ml
・ごま油…………… 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。

『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
●ベビーリーフ…………… 1袋
・水…………… 大さじ1

A 〔・オリーブオイル…………… 大さじ3
・酢…………… 大さじ1+1/2
・塩…………… 小さじ1/2
・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。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。

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器にベビーリーフ、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と一周するときに筋がとれますよ。

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

メイン

げそのうま出汁炒め

13分

サブ

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。

2日目

440kcal
(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。

3日目

415kcal
(1人分)

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
- スナッペンとう……………1/2袋
- 北海道産つぶコーン…1/3袋(100g)
- ポークウイナー……………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。ウイナーは幅8mmの斜め切りにする。スナッペンとうは筋をとる。
- 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。

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。