



2人分

5月3回

今週のレシピは
フードコーディネーター
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	厚切り牛ハラミ もみだれ漬	200g			全量
	手造りあじフライ		1袋		全量
	梅酢たこ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
	国産若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	スプラウト	2/3パック	1/3パック		全量
	絹厚あげ			2個	全量
青果	トマト	2個	1個		3個
	きゅうり	1本		1本	全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
常温	ほうれん草とベーコンのスープ		2食		2食

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ウスターソース
・オリーブオイル ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・中華スープの素
・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢
・マヨネーズ(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 厚切り牛ハラミの野菜炒め

17分

サブ ナムルの3種盛り

7分

- ！メインの野菜は、もやしの食感を楽しむように炒めすぎないのがおすすめ♪
- ！サブは、和えてから10分くらい置くと味がなじみます。



1日目

467kcal
(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

『厚切り牛ハラミの野菜炒め』

材料

- 厚切り牛ハラミ もみだれ漬…… 200g
- もやしミックス…………… 1袋
- ・サラダ油…………… 大さじ1
- ・塩…………… 少々
- ・こしょう…………… 少々

作り方

- ①凍ったままの牛ハラミは流水で10分解凍する。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を片面2分ずつ焼く。
- ③フライパンの端に寄せ、もやしミックスを加えて中火のまま2分炒め合わせ、塩・こしょうをふる。

『ナムルの3種盛り』

材料

- トマト…………… 2個
- きゅうり…………… 1本
- スプラウト…………… 2/3パック

作り方

- ①トマト、きゅうりはひと口大の乱切りにする。スプラウトは根元を切り落として水洗いし、水気を切る。
- ②ボウルに①の野菜を1種ずつ入れ、混ぜ合わせたAを1/3量ずつ加えて和え、それぞれ皿に盛り付ける。

A

- ・ごま油…………… 大さじ1+1/2
- ・しょうゆ…………… 大さじ1/2
- ・中華スープの素…………… 大さじ1/2
- ・ごま…………… 適量



2日目
552kcal
(1人分)

メイン あじフライと
キャロットラペ 20分

サブ ほうれん草とベーコンの
スープ 5分

- ！メインのあじフライは、揚げすぎると身がかたくなるので注意してください。
- ！メインのウスターソースは、しょうゆに代えてもOK!

段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『あじフライとキャロットラペ』

- 材料
- 手造りあじフライ..... 1袋
 - 人参..... 1/2本
 - スプラウト..... 1/3パック
 - トマト..... 1個
 - ・サラダ油..... 適量
 - ・ウスターソース..... 適量
 - ・マヨネーズ..... お好み
- A
- ・酢..... 大さじ2
 - ・オリーブオイル..... 大さじ1
 - ・塩..... 小さじ1
 - ・砂糖..... 小さじ1
 - ・こしょう..... 少々

- 作り方
- ①人参はピーラーでリボン状にむき、ボウルに入れる。混ぜ合わせたAを加えて和え、10分置く。
 - ②スプラウトは根元を切り落として水洗いし、水気を切る。トマトは4等分のくし切りにして①と一緒に皿に盛り付け、スプラウトを人参の上にする。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのあじフライを包材通りに揚げる。②の皿に盛り付け、ウスターソースをかける。お好みでマヨネーズをつけていただく。



人参はピーラーでむくと、味なじみがよくボリューム感も出て食べやすいですよ。

油の温度の測り方
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度... 入れてから少し待つと「ジュン...」
・170度... 入れてから少し間を置いて「パチパチ」
・180度... 入れてすぐに「パチパチ!」

『ほうれん草とベーコンのスープ』

- 材料
- ほうれん草とベーコンのスープ... 2食
 - ・水..... 320ml
 - ・オリーブオイル..... 適量
 - ・ブラックペッパー..... 適量

- 作り方
- ①湯を沸かし、ほうれん草とベーコンのスープは1食分ずつ器に入れて包材通りに湯をそそぐ。
 - ②仕上げにオリーブオイルをまわしかけ、ブラックペッパーをふる。

明日の下準備 ▶▶ 国産若鶏モモ肉200g、梅酢たこは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
419kcal
(1人分)

メイン 鶏肉と厚あげの
とろみ煮 19分

サブ 梅香るたこきゅうり 13分

- ！メインの鶏肉は、片栗粉をまぶすことでやわらかく仕上がりますよ。

段取りメモ

サブの①、メインの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

『鶏肉と厚あげのとろみ煮』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉..... 200g
 - 絹厚あげ..... 2個
 - 人参..... 1/2本
 - ・塩..... 少々
 - ・片栗粉..... 適量
- A
- ・水..... 200ml
 - ・しょうゆ..... 大さじ2
 - ・酒..... 大さじ1
 - ・和風だしの素..... 小さじ1
 - ・みりん..... 小さじ1

- 作り方
- ①人参は幅5mmのいちよう切りにする。絹厚あげは1個ずつ食べやすい大きさに切る。解凍した鶏肉は塩をふり、片栗粉をまぶす。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れてふたをせずに時々かき混ぜながら中火のまま10分煮込む。

『梅香るたこきゅうり』

- 材料
- 前日解凍 梅酢たこ..... 1袋
 - きゅうり..... 1本
 - ・塩..... 小さじ1/4

- 作り方
- ①きゅうりは幅2mmの輪切りにして塩をもみ込み、10分置いて水気をしぼる。
 - ②解凍した梅酢たこはかるく汁気を切ってボウルに入れ、①と和える。