

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	400g			全量
	手造りあじフライ		9枚		9枚
	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			400g	全量
冷蔵	もやしミックス	2袋			全量
	スプラウト	1パック			全量
	絹厚あげ			2個	全量
	しいたけ			1袋	全量
青果	トマト	2個	1個		3個
	きゅうり	1+1/2本		1+1/2本	全量
	人参		1本	1/2本	1+1/2本
常温	ほうれん草とベーコンのスープ		3食		3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 21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
578kcal
(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… 400g
- もやしミックス… 2袋
- サラダ油… 大さじ2
- 塩… 少々
- こしょう… 少々

作り方

- 凍ったままの牛ハラミは流水で13分解凍する。
- 大きめの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。
- 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3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+1/2本
- スプラウト… 1パック

作り方

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



2日目
571kcal
(1人分)

メイン あじフライと
キャロットラペ 24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..... 9枚
 - 人参..... 1本
 - 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4
 - ・オリーブオイル..... 大さじ2
 - ・塩..... 小さじ2
 - ・砂糖..... 小さじ2
 - ・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トマトは6等分のくし切りにして①と一緒に皿に盛り付ける。
 - 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2回に分けて包材通りに揚げる。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につけていただく。



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おいて「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... 3食
 - 水..... 480ml
 - 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、梅酢たこは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目
429kcal
(1人分)

メイン 鶏肉と厚あげの
とろみ煮 20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..... 400g
 - 絹厚あげ..... 2個
 - 人参..... 1/2本
 - しいたけ..... 1袋
 - 塩..... 少々
 - 片栗粉..... 適量
- A
- ・水..... 300ml
 - ・しょうゆ..... 大さじ3
 - ・酒..... 大さじ1+1/2
 - ・和風だしの素..... 大さじ1/2
 - ・みりん..... 大さじ1/2

- 作り方
- ①人参は幅5mmのいちょう切りにする。しいたけは幅1cmのそぎ切りにする。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+1/2本
 - 塩..... 小さじ1/3

- 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。

5月3回 3人分