



2人分

1月2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	広島県産かきとトリュフの贅沢クリームコロッケ	8個			全量
	豚バラうすぎり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		220g		全量
	かつおのたたき(たれ付き)			2パック	全量
	枝豆と5種具材の湯葉ひろうす			6個	全量
冷蔵	千切りキャベツ (※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー)		1袋 (※いずみ生協・わかやま生協は2袋)		全量
青果	トマト	1個	2個		3個
	フリルレタス	1/2袋		1/2袋	全量
	ほうれん草	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー		1袋		全量
	たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	にんにく		1片	1片	2片
常温	塩こうじ	大さじ2	大さじ3	大さじ2	大さじ7

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・ブラックペッパー ・和風だしの素
・ケチャップ ・ごま

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●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。

余った塩こうじは…

野菜と和えたり、漬け込んで浅漬けにしたり、お出汁としても活用できます！
魚や肉を漬け込むことで、やわらかくなり下味もつきますよ。

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン かきとトリュフのクリームコロッケ
トマトソース添え

10分

サブ ほうれん草のかき玉スープ

8分

! メインのソースは、トマトを角切りにすることでトマトの酸味がほどよく残っておいしいですよ。

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

『かきとトリュフのクリームコロッケ トマトソース添え』

材料

- 広島県産かきとトリュフの贅沢クリームコロッケ…8個
- トマト…1個
- フリルレタス…1/2袋
- サラダ油…適量
- A
 - ・ケチャップ…大さじ1
 - ・砂糖…小さじ1/2

作り方

- フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- トマトは幅8mm程度の角切りにして耐熱容器に入れる。Aを加えて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのコロッケを包材通りに揚げる。①の皿に盛り付け、②をかけていただく。

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!」

『ほうれん草のかき玉スープ』

材料

- ほうれん草…1/2袋
- 卵…1個
- ブラックペッパー…少々
- A
 - 塩こうじ…大さじ2
 - 水…400ml

作り方

- ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水洗いしてアクを抜き、水気をしぼって長さを4cmに切る。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れる。卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。器に盛り付け、仕上げにブラックペッパーをふる。

明日の下準備 >>> 豚バラうすぎりは冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目

398kcal
(1人分)



メイン 豚肉とキャベツの重ね蒸し

11分

サブ トマトのガーリック炒め

11分

！メインのキャベツは豚肉と一緒に加熱することで、豚肉の旨みが染み込みます。塩こうじのたれとの相性も◎



2日目

611kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肉とキャベツの重ね蒸し』

材料

- 前日解凍 豚バラうすぎり……………220g
- 千切りキャベツ……………1袋
(※いずみ生協・わかやま生協はコールスロー…2袋)
- ・酒……………大さじ1
- A ●塩こうじ……………大さじ3
- ・水……………大さじ3
- ・ごま油……………小さじ1
- ・ごま……………適量

作り方

- ①耐熱皿にキャベツを敷き、その上に解凍した豚肉を広げてのせる。酒を全体にふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で7分加熱する。足りない時は30秒ずつ追加して加熱し、様子を見る。
- ②キャベツを下にして皿に盛り付け、混ぜ合わせたAにつけていただく。

『トマトのガーリック炒め』

材料

- トマト……………2個
- ブロッコリー……………1袋
- たまねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- ・水……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①ブロッコリーは耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。トマトはひと口大のくし切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて中火で熱し、香りがたってきたらたまねぎ、トマト、ブロッコリーを加えて2分ほど炒める。仕上げに塩・こしょうで味を調える。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

メイン 中華風塩こうじだれでいただくかつおのたたき

22分

サブ 湯葉ひろうすの煮物風

10分

！メインのかつおのたたきは、刺身くらの厚さに切るのがおすすめ。



3日目

490kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを炒めている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『中華風塩こうじだれでいただくかつおのたたき』

材料

- かつおのたたき(たれ付き)……………2パック
- たまねぎ……………1/2個
- フリルレタス……………1/2袋
- にんにく……………1片
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・水……………適量
- A ●かつおのたたき添付のたれ……………2袋
- 塩こうじ……………大さじ2
- ・ごま油……………小さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにし、水に10分さらして水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって、たまねぎと一緒に皿に広げて盛り付ける。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
- ②凍ったままのかつおのたたきは包材通りにため水で半解凍し、表面の水気を拭きとり、食べやすい大きさに切り、①の皿に盛り付ける。かつおのたたき添付のたれは流水で1分解凍する。
- ③小さめのフライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火で熱し、にんにくの両面がきつね色になるまで8分ほど炒める。
- ④②の皿に③を散らし、混ぜ合わせたAをかけていただく。

『湯葉ひろうすの煮物風』

材料

- 枝豆と5種具材の湯葉ひろうす……………6個
- ほうれん草……………1/2袋
- A ●水……………100ml
- ・みりん……………大さじ1
- ・酒……………大さじ1/2
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ・和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草はラップで包み、電子レンジ(600W)で2分加熱する。水洗いしてアクを抜き、水気をしぼって長さを4cmに切る。
- ②耐熱容器にA、凍ったままのひろうすを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。器に盛り付け、①を添える。