

今週のレシピは
フードコーディネーター
くらまきりこ
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	国産豚炒め用たれ漬	400g			全量
	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	きざみ穴子の蒲焼(たれ付き)			3袋	3袋
冷蔵	もやし	1袋			全量
	白maintake (※いずみ生協・わかやま生協はmaintake)	1/3袋	2/3袋		全量
	酢の物ベース		1袋		全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	特濃ケンちゃん			3個	全量
	温泉たまご(だし付き)			3個	全量
	ピーマン	1袋			全量
青果	チンゲン菜	1/3袋	2/3袋		全量
	きゅうり	1本		1本	全量
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	切干大根	3/5袋 (15g)	2/5袋 (10g)		全量
	焼たらこ	大さじ1/2+ 大さじ3		大さじ3	大さじ6+1/2

ご自宅で用意する調味料
 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・サラダ油
 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉
 ・砂糖 ・酢

ご自宅で用意する食材
 ・ご飯(茶碗3杯分)

- 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。



メイン 豚の野菜炒め 15分

サブ1 切干大根のたらマヨ和え 7分

サブ2 チンゲン菜のみそ汁 12分

① サブ1の切干大根の戻し汁を使ってサブ2のみそ汁を作ると旨みがあり、おいしいですよ。



1日目
444kcal
(1人分)

段取りメモ
 メインの①、②、サブ1の①、②、サブ2の①で食材の下準備→サブ2を加熱している間に→サブ1、メインを仕上げる→サブ2を仕上げる

『豚の野菜炒め』

材料
 ●国産豚炒め用たれ漬……………400g
 ●ピーマン……………1袋
 ●もやし……………1袋
 ●サラダ油……………大さじ1

作り方
 ①凍ったままの豚炒め用たれ漬は流水で7分解凍する。
 ②ピーマンは縦に幅1cmに切る。もやしはさっと洗って水気を切る。
 ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を3分炒め、②を加えて中火のままさらに3分炒め合わせる。

『切干大根のたらマヨ和え』

材料
 ●きゅうり……………1本
 ●切干大根……………3/5袋(15g)
 ●焼たらこ……………大さじ1/2

A
 ●焼たらこ……………大さじ3
 ●マヨネーズ……………大さじ1+1/2
 ●酢……………小さじ2/3

作り方
 ①切干大根はさっと水洗いして50°Cの湯(分量外)に3分ほど浸して戻し、水気をしっかりしぼって食べやすい大きさに切る。
 ②きゅうりは幅5mmの細切りにする。
 ③ボウルに①、②、Aを入れて和える。器に盛り付け、焼たらこをのせる。

『チンゲン菜のみそ汁』

材料
 ●チンゲン菜……………1/3袋
 ●白maintake……………1/3袋
 (※いずみ生協・わかやま生協はmaintake)
 ・みそ……………大さじ2

A
 ・水……………600ml
 ・和風だしの素……………大さじ1/2

作り方
 ①チンゲン菜は長さを2cmに切る。白maintakeは食べやすい大きさに手でさく。
 ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて中火のまま5分加熱する。
 ③一度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。

明日の下準備 ※元気鶏若鶏モモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

中華風チキンステーキ

18分

2日目
407kcal (1人分)

サブ

オクラの入った酢の物サラダ

8分

- ! メインの野菜を蒸し焼きにする時は、鶏肉の上にチンゲン菜をのせると葉がこげないですよ。
- ! サブの切干大根を戻した後は、しっかり水気をしぼってから和えてください。



段取りメモ

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

『中華風チキンステーキ』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉..... 400g
 - チンゲン菜..... 2/3袋
 - えのき..... 1/2袋
 - 白まいたけ..... 2/3袋 (※いずみ生協・わかやま生協はまいたけ)
 - サラダ油..... 小さじ1
 - 塩..... 適量
 - こしょう..... 適量
- A
- しょうゆ..... 大さじ2
 - 砂糖..... 大さじ1
 - みりん..... 大さじ1
 - 中華スープの素..... 小さじ2
 - ごま油..... 小さじ1

- 作り方
- ① 解凍した鶏肉は塩・こしょうをふる。
 - ② チンゲン菜は芯をつけたまま縦に2等分に切る。えのき、白まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を皮目を下にして6分焼く。焼き色がついたら裏返して②を加え、塩・こしょうをふってふたをし、中火のまま3分蒸し焼きにする。野菜だけ皿に盛り付ける。
 - ④ 混ぜ合わせたAを加え、強火でフライパンをゆすりながら2分ほど煮からめる。鶏肉を食べやすい大きさに切って、③の皿に盛り付ける。残ったソースをまわしかける。



チンゲン菜の芯の部分はかたいですが、蒸し焼き料理なら芯をつけたままでもおいしく食べられます。

『オクラの入った酢の物サラダ』

- 材料
- オクラ..... 1/2袋
 - 酢の物ベース..... 1袋
 - 切干大根..... 2/5袋(10g)
 - 塩..... 適量

- 作り方
- ① 切干大根はさっと水洗いして50°Cの湯(分量外)に3分ほど浸して戻し、水気をしっかりしぼって食べやすい大きさに切る。
 - ② オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いする。幅1cmの斜め切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。
 - ③ ボウルに①、②、酢の物ベースを入れて和える。

メイン

きざみ穴子の蒲焼丼

17分

3日目
618kcal (1人分)

サブ

豆腐のたらこあんかけ

15分

- ! サブのあんかけは、とろみをつける時に混ぜすぎると豆腐がくずれるのでやさしく混ぜてくださいね。



段取りメモ

メインの①、②、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

『きざみ穴子の蒲焼丼』

- 材料
- きざみ穴子の蒲焼(たれ付き)..... 3袋
 - 温泉たまご(だし付き)..... 3個
 - きゅうり..... 1本
 - ご飯..... 茶碗3杯分
 - 塩..... 適量
- ※温泉たまご添付のだしはサブに使用。

- 作り方
- ① 凍ったままのきざみ穴子は6分湯せん(分量外)する。
 - ② きゅうりは幅3mmの輪切りにし、塩もみをして10分置いて水気をしぼる。
 - ③ 茶碗に温かいご飯を盛り付け、解凍したきざみ穴子、②、温泉たまごをのせる。穴子添付のたれを穴子にかける。

『豆腐のたらこあんかけ』

- 材料
- 特濃ケンちゃん..... 3個
 - えのき..... 1/2袋
 - オクラ..... 1/2袋
 - 焼たらこ..... 大さじ3
 - 塩..... 適量
- A
- 温泉たまご添付のだし..... 3袋
 - 水..... 300ml
 - 和風だしの素..... 大さじ1

- 作り方
- ① えのきは長さを3cmに切る。オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いし、幅3mmの輪切りにする。
 - ② 鍋に①、Aを入れて中火で5分加熱し、焼たらこを加えて混ぜる。特濃ケンちゃんを大きめのスプーンですくって加える。
 - ③ 火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、再び中火にかける。豆腐がくずれないようにとろみが出るまで2分ほど混ぜる。

- 水溶き片栗粉
- 水..... 大さじ1+1/2
 - 片栗粉..... 小さじ2/3