



2人分

7月2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	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)			2袋	全量
冷蔵	牛肉のスタミナ炒め	1セット			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
	温泉たまご(だし付き)			2個	2個
	特濃ケンちゃん			2個	2個
青果	チンゲン菜	1/3袋	2/3袋		全量
	きゅうり	1/2本		1/2本	1本
	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	小さじ1+ 大さじ2		大さじ2	小さじ1+ 大さじ4

## 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2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。

今回の  
レシピを  
評価してね♪



スマホで  
レシピを  
CHECK!



## メイン 牛肉のスタミナ炒め

約10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

❗ 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

348kcal  
(1人分)

## 『牛肉のスタミナ炒め』

### 材料

●牛肉のスタミナ炒め……………1セット  
・サラダ油……………大さじ1  
・塩……………少々  
・こしょう……………少々

### 作り方

❶ 包材通りに調理する。

## 『切干大根のたらマヨ和え』

### 材料

●きゅうり……………1/2本  
●切干大根……………3/5袋(15g)  
●焼たらこ……………小さじ1  
A ●焼たらこ……………大さじ2  
・マヨネーズ……………大さじ1  
・酢……………小さじ1/2

### 作り方

❶ 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。  
❷ きゅうりは幅5mmの細切りにする。  
❸ 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1+1/2  
A ●水……………400ml  
・和風だしの素……………小さじ1

### 作り方

❶ 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。  
❷ 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。  
❸ 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

サブ  
オクラの入った酢の物サラダ

8分

- ① 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。
- ② 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。



2日目  
611kcal  
(1人分)

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  
きざみ穴子の蒲焼井

16分

サブ  
豆腐のたらこあんかけ

15分

- ① 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。



3日目  
625kcal  
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『きざみ穴子の蒲焼井』

- 材料
- きざみ穴子の蒲焼(たれ付き)……………2袋
  - 温泉たまご(だし付き)……………2個
  - きゅうり……………1/2本
  - ・ ご飯……………茶碗2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5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……………2個
  - えのき……………1/2袋
  - オクラ……………1/2袋
  - 焼たらこ……………大さじ2
  - ・ 塩……………適量
- A
- 温泉たまご添付のだし……………2袋
  - ・ 水……………200ml
  - ・ 和風だしの素……………小さじ2

- 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
  - ・ 片栗粉……………小さじ1/2