



2人分

8月1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	牛カルビ塩だれ味	1袋			全量
	北海道産真だら切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		4切		全量
	豚バラ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (※いずみ生協・わかやま生協は220g)	200g (※いずみ生協・わかやま生協は全量)
冷蔵	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	絹厚揚げ			2個	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/8個	7/8個	1+1/2個
	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	きゅうり	1+1/2本		1/2本	全量
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ゆずみそ	小さじ4	小さじ2	小さじ2	小さじ8

### 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 ・サラダ油  
・ポン酢 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・塩 ・酒

●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 牛カルビ塩だれの野菜炒め 21分

サブ たたききゅうりのゆずみそ添え 3分

- ① メインの野菜は、牛カルビの塩だれと一緒に炒めることで味がなじみます。
- ② サブのきゅうりはつぶすことで、ゆずみそがからみやすくなりますよ♪



1日目  
402kcal  
(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

### 『牛カルビ塩だれの野菜炒め』

材料

- 牛カルビ塩だれ味……………1袋
- カラーピーマン……………1/3袋
- たまねぎ……………1/2個
- サラダ油……………大さじ1/2

作り方

- ①凍ったままの牛カルビは袋のまま15分流水解凍する。
- ②カラーピーマンは縦に幅1cmに切り、たまねぎは幅1cmのくし切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、②を5分炒める。

### 『たたききゅうりのゆずみそ添え』

材料

- きゅうり……………1+1/2本
- ゆずみそ……………小さじ4

作り方

- ①きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。
- ②器に盛り付け、ゆずみそを添える。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

明日の下準備 ※北海道産真だら切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 真だらのソテー  
ゆずみそタルタル

17分

サブ カラーピーマンの  
きんぴら

9分

！メインのタルタルソースは、お好みで七味を加えるとアクセントになります。



2日目  
280kcal  
(1人分)

メイン 豚肉とえのきの  
蒸しぼん酢

16分

サブ 絹厚揚げのみそ焼き

14分

！メインの豚肉は、色が変わるまでしっかりレンジで加熱してください。



3日目  
585kcal  
(1人分)

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

『真だらのソテー ゆずみそタルタル』

- 材料
- 前日解凍 北海道産真だら切身…4切
  - 小松菜……………1/2袋
  - えのき……………1/2袋
  - たまねぎ……………1/8個
  - ・サラダ油……………大さじ1
  - ・塩……………少々
  - ・こしょう……………少々
- A
- ゆずみそ……………小さじ2
  - ・マヨネーズ……………小さじ2

- 作り方
- ①小松菜・えのきは長さを3cmに切る。たまねぎはみじん切りにする。解凍した真だらは水気を拭く。
  - ②ボウルにA、たまねぎを入れて混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
  - ③フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、小松菜、えのきを3分炒める。塩・こしょうで味を調え、器に盛り付ける。
  - ④フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、真だらを片面3分ずつ焼く。③の器に盛り付け、②をかける。

『カラーピーマンのきんぴら』

- 材料
- カラーピーマン……………2/3袋
  - ・ごま油……………大さじ1/2
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1/2
  - ・酒……………大さじ1/2
  - ・みりん……………大さじ1/2
  - ・ごま……………適量

- 作り方
- ①カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。
  - ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を3分ほど炒める。Aを加え、中火のまま汁気がなくなるまで2分ほど炒める。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『豚肉とえのきの蒸しぼん酢』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ切落し……………200g  
(※いずみ生協・わかやま生協は220g)
  - えのき……………1/2袋
  - たまねぎ……………7/8個
  - 小松菜……………1/2袋
- A
- ・酒……………大さじ2
  - ・中華スープの素……………小さじ1
- B
- ・ポン酢……………大さじ2
  - ・ごま油……………小さじ1
  - ・しょうゆ……………小さじ1/4
  - ・ごま……………適量

- 作り方
- ①えのきは長さを半分に切って食べやすい大きさに手でさく。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、小松菜は長さを5cmに切る。
  - ②耐熱容器に①、解凍した豚肉の順に広げて重ねる。混ぜ合わせたAをまわしかけてラップをし、電子レンジ(600W)で9分加熱する。
  - ③器に盛り付け、混ぜ合わせたBをかける。

『絹厚揚げのみそ焼き』

- 材料
- 絹厚揚げ……………2個
  - ゆずみそ……………小さじ2
  - きゅうり……………1/2本
  - ・塩……………適量

- 作り方
- ①きゅうりは幅2mmの輪切りにし、塩をもみ込んで10分置き、水気をしぼって器に盛り付ける。
  - ②アルミホイルの上に絹厚揚げを並べてゆずみそを塗り、トースターで8分ほど焼く。①の器に盛り付ける。