

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投稿してみてください。

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。

	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		6切		6切
	豚バラ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)	全量
冷蔵	沖縄県産味付糸もずく	4パック			全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	絹厚揚げ			4個	全量
青果	カレーピーマン	1袋			全量
	たまねぎ	3/4個	1/4個	1個	2個
	きゅうり	2本		1本	全量
	オクラ		1袋		全量
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ゆずみそ	大さじ2	大さじ1	小さじ4	大さじ3+ 小さじ4

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 ・和風だし(の素) ・塩
・酒 ・ラー油(お好み)

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。

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1 たたききゅうりのゆずみそ添え 3分

サブ2 もずくのサンラータン風スープ 7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1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

392kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブ1の①で食材の下準備→サブ2、サブ1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
- カレーピーマン……………1袋
- たまねぎ……………3/4個
- サラダ油……………大さじ1

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カレ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……………2本
- ゆずみそ……………大さじ2

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、包丁の刃に気を付けながら押しつぶします。

『もずくのサンラータン風スープ』

材料

- 沖縄県産味付糸もずく……………4パック
- 卵……………1個
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- ラー油……………お好み
- ごま油……………お好み

作り方

- ①鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらもずくを入れる。再び沸騰したら中火のまま卵を溶き入れ、卵がふんわり浮いてきたら塩・こしょうで味を調える。
- ②器に盛り付け、お好みでラー油・ごま油をかける。

- A
- ・水……………600ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1

明日の下準備 ※北海道産真だら切身6切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

19分

サブ オクラの煮浸し

17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
239kcal
(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…6切
 - 小松菜…1/2袋
 - えのき…1/2袋
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - たまねぎ…1/4個
 - サラダ油…小さじ4
 - 塩…少々
 - こしょう…少々
- A
- ゆずみそ…大さじ1
 - マヨネーズ…大さじ1

- 作り方
- ①小松菜・えのきは長さを3cmに切る。ぶなしめじは小房に分け、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(小さじ2)を中火で熱し、小松菜、えのき、ぶなしめじを4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(小さじ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。

『オクラの煮浸し』

- 材料
- オクラ…1袋
- A
- 水…50ml
 - みりん…大さじ1
 - しょうゆ…大さじ1
 - 和風だし…小さじ1/2

- 作り方
- ①オクラはがくをむいて斜め半分に切る。
 - ②耐熱容器にA、①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。ラップをしたまま10分ほど置き、味をなじませる。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたごと食べられますよ。

明日の下準備 》》豚バラ切落しは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 豚肉ときのこの蒸しぼん酢

19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
629kcal
(1人分)



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

『豚肉ときのこの蒸しぼん酢』

- 材料
- 前日解凍 豚バラ切落し…300g
(※いづみ生協・わかやま生協は360g)
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - えのき…1/2袋
 - たまねぎ…1個
 - 小松菜…1/2袋
- A
- 酒…大さじ3
 - 中華スープの素…大さじ1/2
- B
- ポン酢…大さじ3
 - ごま油…大さじ1/2
 - しょうゆ…小さじ1/3
 - ごま…適量

- 作り方
- ①えのきは長さを半分にと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。ぶなしめじは小房に分ける。
 - 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11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…4個
 - ゆずみそ…小さじ4
 - きゅうり…1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。