



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
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	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	厚切り豚の沖縄ソーキ風そば	1セット			全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	絹厚揚げ			2個	全量
青果	きゅうり	1+1/2本		1/2本	全量
	カラーピーマン		2/3袋		2/3袋
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	たまねぎ		1/8個	7/8個	1個
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
・ボン酢 ・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 厚切り豚の 沖縄ソーキ風そば

約15分

サブ たたききゅうりの ゆずみそ添え

3分

！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

646kcal
(1人分)

『厚切り豚の沖縄ソーキ風そば』

材料

- 厚切り豚の沖縄ソーキ風そば... 1セット
- 水..... 540ml
- サラダ油..... 小さじ1

作り方

①包材通りに調理する。

『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。

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。