

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	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	タコライス	1セット			全量
	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	たまねぎ	1/4個	1/4個	1個	1+1/2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**  
 ・ご飯(適量) ・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** タコライス (約15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 (10分)

! 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 716kcal (1人分)

## 『タコライス』

- 材料**
- タコライス.....1セット
  - ・サラダ油.....大さじ1
  - ・ご飯.....適量

**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.....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、包丁の刃に気をつ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
  - たまねぎ.....1/4個
  - ・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たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。  
 ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を入れて2分加熱する。もずくを加えて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。  
 ③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。

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(の素)……………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。

2日目 239kcal (1人分)

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。

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
- ・ボン酢……………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。

3日目 629kcal (1人分)