



2人分

9月1日

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	北海道産すじないんげん	1/4袋 (50g)	1/4袋 (50g)	1/4袋 (50g)	3/4袋 (150g)
	牛すじ醤油煮込み	1袋			全量
	若鶏ムネ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1枚 (約260~400g)	1枚 (約260~400g)	2枚
	からふとししゃもフライ			1袋	全量
冷蔵	きんぴらミックスの具	1袋			全量
	大人のカニカマ(かに酢付き)		1パック		全量
青果	たまねぎ	1/4個	1/2個	1/4個	1個
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理	1/3袋		2/3袋	全量
	ベビーリーフ			1袋	全量
常温	三陸産カットわかめ	1/5袋 (3g)	1/5袋 (3g)		2/5袋 (6g)

### 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 ・マヨネーズ  
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢

●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 牛すじと根菜のごま油炒め

13分

## サブ わかめスープ

14分

！サブはラー油やブラックペッパーを入れてもおいしいですよ。

1日目

374kcal (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

### 『牛すじと根菜のごま油炒め』

#### 材料

- 牛すじ醤油煮込み……………1袋
- きんぴらミックスの具……………1袋
- 北海道産すじないんげん…1/4袋(50g)
- ・ごま油……………大さじ1

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・みりん……………大さじ1
  - ・砂糖……………小さじ1

#### 作り方

- 凍ったままの牛すじは、袋の上部の切口を1cmほど切って耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で1分40秒加熱する。
- きんぴらミックスは水洗いして水気を切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、3等分に切る。
- フライパンにごま油を中火で熱し、②を3分ほど炒める。
- ①、Aを加えて中火のままさらに3分炒める。



いんげんは凍ったまま、手で折ってもOK。

### 『わかめスープ』

#### 材料

- 三陸産カットわかめ……………1/5袋(3g)
- たけのこ水煮……………1/3袋
- たまねぎ……………1/4個
- ・ごま……………適量
- ・ごま油……………お好み

- A
- ・水……………400ml
  - ・中華スープの素……………小さじ2
  - ・酒……………小さじ1

#### 作り方

- たけのこは長さを3等分に切り、縦に幅3mmのうす切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
- 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分ほど加熱する。わかめを加えて中火のままさらに2分加熱する。
- 器に盛り付けてごまをふり、お好みでごま油をかける。



たけのこ水煮は保存容器に入れてかぶるくらいの水をそそぎ、冷蔵庫で保管してください。

明日の下準備 ※若鶏ムネ肉1枚(約260~400g)は冷蔵庫に移して解凍しておく





メイン レンジでムネ肉の鶏チャーシュー 27分

サブ カニカマとわかめの酢の物 7分

！メインは、お好みでマヨネーズと七味をつけて、味変してもgood!

2日目 350kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『レンジでムネ肉の鶏チャーシュー』

- 材料
- 前日解凍 若鶏ムネ肉…1枚(約260～400g)
  - 北海道産すじなしいんげん…1/4袋(50g)
  - たまねぎ…1/2個
- A
- ・しょうゆ…大さじ2
  - ・砂糖…大さじ2
  - ・酢…大さじ2
  - ・酒…大さじ2

- 作り方
- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、水(分量外)に10分ほどさらして水気を切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、半分に切る。
  - ②解凍した鶏肉はフォークで全体に数カ所穴をあける。
  - ③耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、②を入れてなじませ、皮目を下にする。ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。鶏肉を裏返し、いんげんを加えて再びラップをし、さらに3分加熱する。ラップをしたまま10分置いて余熱で火を通し、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
  - ④皿にたまねぎ、③を盛り付け、耐熱容器に残った調味液を全体にかける。

『カニカマとわかめの酢の物』

- 材料
- 大人のカニカマ(かに酢付き)…1パック
  - 三陸産カットわかめ…1/5袋(3g)

- 作り方
- ①わかめは水(分量外)で5分戻して水気をしっかりしぼる。カニカマは食べやすい大きさに手でほぐす。
  - ②ボウルに①を入れ、カニカマ添付のかに酢を加えて和える。

明日の下準備 》》 若鶏ムネ肉1枚(約260～400g)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン タルタルで食べるししゃもフライ 10分

サブ たけのことムネ肉のコトコト煮込み 18分

！サブの鶏肉は、かたくなりくいように水からゆでるのがポイント!

3日目 650kcal (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→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる

『タルタルで食べるししゃもフライ』

- 材料
- からふとししゃもフライ…1袋
  - たまねぎ…1/4個
  - ベビーリーフ…1袋
- A
- ・マヨネーズ…大さじ2
  - ・酢…小さじ1
  - ・砂糖…小さじ1/2
  - ・塩…少々
  - ・こしょう…少々

- 作り方
- ①たまねぎはみじん切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
  - ②ベビーリーフは水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
  - ③耐熱皿に凍ったままのししゃもフライを重ねないように並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。②の皿に盛り付け、①をかける。

『たけのことムネ肉のコトコト煮込み』

- 材料
- 前日解凍 若鶏ムネ肉…1枚(約260～400g)
  - たけのこ水煮…2/3袋
  - 北海道産すじなしいんげん…1/4袋(50g)
- A
- ・水…200ml
  - ・しょうゆ…大さじ2
  - ・みりん…大さじ2
  - ・酒…大さじ2
  - ・和風だしの素…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ1

- 作り方
- ①たけのこは食べやすい大きさに切る。凍ったままのいんげんは少し解凍させ、斜め半分に切る。解凍した鶏肉はフォークで全体に数カ所穴をあけ、ひと口大に切る。
  - ②鍋にAと①を入れて中火にかける。沸騰したらふたをして弱火にし、10分ほど煮込む。