

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	北海道産すじなしいんげん	2/5袋 (80g)	2/5袋 (80g)	1/5袋 (40g)	全量
	牛すじ醤油煮込み	2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		1~2枚 (約400~600g)	1枚 (約200~400g)	全量
	からふとししゃもフライ			2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	1/2個	1個	1/2個	2個
	きゅうり		1/2本	1/2本	1本
	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	1/4袋 (約4g)	1/4袋 (約4g)		1/2袋 (約8g)

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

14分

サブ わかめスープ

13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

423kcal (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……………2袋
- きんぴらミックスの具……………1袋
- 北海道産すじなしいんげん…2/5袋(80g)
- ・ごま油……………大さじ1+1/2

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2

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2分半加熱する。
- 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……………1/4袋(約4g)
- たまねぎ……………1/2個
- ・ごま……………適量
- ・ごま油……………お好み

- A
- ・水……………600ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1/2

作り方

- 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。

明日の下準備 ※若鶏ムネ肉1~2枚(約400~600g)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 29分

サブ カニカマとわかめの酢の物 9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 349kcal (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…1～2枚(約400～600g)
 - 北海道産すじなしいんげん…2/5袋(80g)
 - たまねぎ…1個
- | | | |
|---|------|------|
| A | しょうゆ | 大さじ3 |
| | 砂糖 | 大さじ3 |
| | 酢 | 大さじ3 |
| | 酒 | 大さじ3 |

- 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4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4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…1/4袋(約4g)
 - きゅうり…1/2本
 - 酢…小さじ1
- | | | |
|---|---|-------|
| A | 水 | 200ml |
| | 塩 | 小さじ1 |

- 作り方
- ①きゅうりは幅3mmの千切りにし、Aに5分つけ、水気をしぼる。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、酢、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200～400g)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 12分

サブ たけのこムネ肉のコトコト煮込み 18分

！サブの鶏肉は、かたくなりにくいように水からゆでるのがポイント!

3日目 641kcal (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…2袋
 - たまねぎ…1/2個
 - ベビーリーフ…1袋
 - きゅうり…1/2本
- | | | |
|---|-------|------|
| A | マヨネーズ | 大さじ4 |
| | 酢 | 小さじ2 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 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きゅうりは幅3mmの斜め切りにする。ベビーリーフは水洗いして水気を切り、きゅうりと一緒に皿に盛り付ける。
 - ③耐熱皿に凍ったままのししゃもフライを重ねるように並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で3分半加熱する。②の皿に盛り付け、①をかける。

『たけのこ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200～400g)
 - たけのこ水煮…1袋
 - 北海道産すじなしいんげん…1/5袋(40g)
- | | | |
|---|--------|-------|
| 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。