



2人分

9月1回

今週のレシピは
フードコーディネーター
くらまりこさん
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	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
	北海道産すじなしんげん		1/4袋 (50g)	1/4袋 (50g)	1/2袋 (100g)
	からふとししゃもフライ			1袋	全量
冷蔵	野菜たっぷりスジ平焼き	1セット			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 ・しょうゆ ・みりん ・サラダ油 ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒 ・酢
・ごま油(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(3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 野菜たっぷりスジ平焼き

約15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

493kcal
(1人分)

『野菜たっぷりスジ平焼き』

材料

- 野菜たっぷりスジ平焼き…… 1セット
- 卵…………… 3個
- サラダ油…………… 大さじ2

作り方

- ①包材通りに調理する。

『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

- ①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。
- ②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。
- ③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。