

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	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
	北海道産すじなしインゲン		2/5袋 (80g)	1/5袋 (40g)	3/5袋 (120g)
	からふとししやもフライ			2袋	全量
冷蔵	桃豚と五目野菜の中華炒め	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	1/2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 桃豚と五目野菜の中華炒め

約10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

321kcal  
(1人分)

### 『桃豚と五目野菜の中華炒め』

#### 材料

- 桃豚と五目野菜の中華炒め…1セット
- ・ごま油……………大さじ1

#### 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…1/4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

- ①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。



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。