

11月2回
2人分



3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	国産あい鴨かも鍋セット(つゆ付き)	1袋			全量
	手造りえびフライ		1袋		全量
	豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬			1袋	全量
冷蔵	ごぼうサラダ			1袋	1袋
	えのき茸	1袋			全量
	もやし	1袋			全量
青果	エリンギ	1/2パック	1/2パック		全量
	水菜	3/4袋		1/4袋	全量
	赤たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	人参	2/3本	1/3本		1本
	ブロッコリー		1袋		全量
	ピーマン	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
常温	やまいもそば	1束			1束

今回のレシピを評価してね！

スマホでレシピをCHECK!

ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・砂糖
 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・わさび
 ・ごま ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材
 ・卵(1個)

今週のレシピは 地農考食コネクター 森本 皆谷 さおりさん



野菜や食品の生産者を200件以上訪問し食のコーディネーターとして活躍。徳島県で産地地消の定食屋さん「朝昼ときどき晩ごはんDoor!」を主宰する。

いつものレシピに彩り野菜 カラフルで楽しく食べるひと皿に

普通のだまねぎよりみずみずしくて辛みが少なく、赤い色にはポリフェノールが豊富で酢と合わせるとさらに鮮やかに。サラダやマリネにもおすすめです。加熱するときは、色が抜けないようにシャキツとした食感を残してサツと炒めるとほんのり甘い味わいも楽しめますよ。



1日目 671kcal(1人分)
 メイン あい鴨と水菜のあっさり鍋 20分
 サブ べはとろ〜りあんかけそば 13分
 エリンギとピーマンのしょうゆ焼き 14分



Cooking Point!
 べの材料も一緒に準備して

あい鴨のうまみたっぷりのだしスープを活かしてべはそばで楽しんで♪ すりおろし生姜を加えるのもおすすめ。だしが足りない時は、
 ・水……………200ml
 ・和風だしの素……………小さじ1
 ・酒……………小さじ1
 ・しょうゆ……………大さじ1/2
 を加えてもOK

『あい鴨と水菜のあっさり鍋 べはとろ〜りあんかけそば』

- あい鴨鍋の材料(2人分)
 ●国産あい鴨かも鍋セット (つゆ付き)……………1袋
 ●水菜……………1/2袋
 ●えのき茸……………1/2袋
 ●人参……………1/3本
 ●もやし……………1袋
 ●水……………700ml

作り方

- 凍ったままのあい鴨鍋セットは、外袋から出してあい鴨肉と添付つゆ2袋を内袋ごと10分ほど流水で解凍する。
- 人参は皮をむいて短冊切りにする。水菜は根元を落として水洗いし、長さ6cmに切る。えのき茸は石づきを落としてほぐし、もやしはさっと水洗いする。
- 鍋に水、①の添付つゆ1袋を入れて沸騰させる。
- ②を加え、ふたをしてひと煮立ちしたら①のあい鴨肉を入れる。肉の色が変わったらできあがり。

あんかけそばの材料(2人分)

- やまいもそば……………1束
 ●水菜……………1/4袋
 ●えのき茸……………1/2袋
 ●人参……………1/3本
 ●国産あい鴨かも鍋セット 添付つゆ……………1袋
 ●水……………100ml
 ●片栗粉……………大さじ2

作り方

- 人参は皮をむいて短冊切りにする。水菜は根元を落として水洗いし長さ3cmに切る。えのき茸は石づきを落として細かくほぐす。
- 鍋にお湯(分量外)を沸かし、そばを包材より1分短くゆでてざるに上げ、さっと水にさらして水気を切っておく。Aはよく混ぜ合わせておく。
- メインの「あい鴨と水菜のあっさり鍋」の残りにAを加えてよく混ぜ、人参を入れひと煮立ちしたら残りの①、そばも加える。全体によく混ぜ、煮立ったらろみがついたら召しあがれ。

『エリンギとピーマンのしょうゆ焼き』

- 材料(2人分)
 ●エリンギ……………1/2パック
 ●ピーマン……………1/2袋
 ●しょうゆ……………適量
 ●七味……………お好み

作り方

- エリンギは石づきを落として食べやすい大きさに手でさく。ピーマンはへたと種をとり除いて縦に4等分に切る。
- トースターにアルミホイルを敷いて①のせて焼く。途中でしょうゆを塗ってこんがり焼き色がつくまで約5〜10分焼く。
- 皿に盛り付けて、お好みで七味をふる。



エリンギは頭から包丁で切り込みを入れるときれいにさけますよ。

2日目

459kcal(1人分)

メイン えびフライとカラフル野菜のタルタルソース

20分

サブ にんじんとエリンギのごま和え

9分



Cooking Point!

ごまはすりごまに代えるとさらに香りがよくておすすめ



ゆで卵の代わりに耐熱ボウルに卵を入れて黄身を割り、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱し、くずしたものを使ってもいいですよ。
※卵に火が通ってなかったら少しずつ加熱を追加してください。

『えびフライとカラフル野菜のタルタルソース』

- 材料(2人分)
- 手造りえびフライ.....1袋
 - ベビーリーフ.....1袋
 - ブロッコリー.....1袋
 - 赤たまねぎ.....1/2個
 - ピーマン.....1/4袋
 - 卵.....1個
 - マヨネーズ.....大さじ4
 - サラダ油.....適量

- 作り方
- ①鍋にお湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で12分ゆでる。水にさらして粗熱がとれたら殻をむき、みじん切りにする。赤たまねぎはみじん切りにして塩ひとつまみ(分量外)を混ぜ、5分ほど水にさらして水気を切る。ピーマンはへたと種をとり除いてみじん切りにする。
 - ②①、マヨネーズを混ぜ合わせタルタルソースを作る。
 - ③ブロッコリーは耐熱容器に入れて水大さじ1(分量外)をふりかけてラップをし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。ベビーリーフは水洗いして水気を切り、ブロッコリーと一緒に皿に盛り付けておく。
 - ④鍋にたっぷりのサラダ油を熱し、凍ったままのえびフライを包材通りに揚げる。③の皿に盛り付け、②をかける。

『にんじんとエリンギのごま和え』

- 材料(2人分)
- 人参.....1/3本
 - エリンギ.....1/2パック
 - ごま.....大さじ1
 - 和風だしの素.....小さじ1/2
 - 砂糖.....小さじ1

- 作り方
- ①人参は皮をむいて千切りにし、エリンギは石づきを落として半分にさいてから包丁でうす切りにする。
 - ②①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。Aと混ぜ合わせる。

明日の下準備 豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

3日目

457kcal(1人分)

メイン 豚と赤たまねぎのごま味噌炒め

12分

サブ ごぼうと水菜のシャキッとサラダーわさび風味ー

4分



わさびはごま大さじ1/2に代えてもOK

からくないよ♪



『豚と赤たまねぎのごま味噌炒め』

- 材料(2人分)
- 前日解凍 豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬.....1袋
 - 赤たまねぎ.....1/2個
 - ピーマン.....1/4袋
 - ごま油.....大さじ1

- 作り方
- ①赤たまねぎは繊維に沿ってくし切りに、ピーマンはへたと種をとり除き、横に幅1cmに切る。解凍した豚肉は幅2cmほどに切る。
 - ②フライパンにごま油を熱し、赤たまねぎ、ピーマンを炒める。ツヤが出たら豚肉を加えて焼き色がつくまで炒める。

『ごぼうと水菜のシャキッとサラダーわさび風味ー』

- 材料(2人分)
- ごぼうサラダ.....1袋
 - 水菜.....1/4袋
 - わさび.....2cm

- 作り方
- ①水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。
 - ②ボウルにごぼうサラダ、わさびを入れて混ぜ、①を加えて全体がからむように混ぜ合わせる。