

11月2回  
3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
	大きなご馳走えびフライ		1袋		全量
	豚ロース熟成塩麹ごま味噌漬			2袋	全量
冷蔵	ごぼうサラダ			2袋	全量
	えのき茸	1袋			全量
	もやし	1袋			全量
	エリンギ	1/2パック	1/2パック		全量
青果	水菜	1袋	1/2袋	1/2袋	全量
	赤たまねぎ		1個	1個	2個
	人参	1+1/3本	2/3本		2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
常温	やまいもそば	2束			2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(2個)

今週のレシピは 地農食コネクター さんに 菅谷 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。徳島県で地産地消の定食屋さん「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も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ッ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

565kcal(1人分)

メイン

### あい鴨と水菜のあっさり鍋

サブ

### べはとろ〜りあんかけそば

20分

13分

サブ

### エリンギとピーマンのしょうゆ焼き

14分

**Cooking Point!**  
べは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

※調理イメージは3人分です。

### 『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(3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……………2/3本
  - もやし……………1袋
  - 水……………700ml
- あんかけそばの材料(3人分)
- やまいもそば……………2束
  - 水菜……………1/2袋
  - えのき茸……………1/2袋
  - 人参……………2/3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
- 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。えのきは石づきを落とす。Aはよく混ぜ合わせておく。
  - 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。

### 『エリンギとピーマンのしょうゆ焼き』

- 材料(3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。



# 2日目

563kcal(1人分)

## えびフライとカラフル野菜のタルタルソース

23分

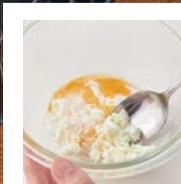
## サブレにんじんとエリンギのごま和え

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ポ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20秒加熱し、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(3人分)

- 大きなご馳走えびフライ.....1袋
- 水菜.....1/2袋
- ブロッコリー.....1袋
- 赤たまねぎ.....1個
- ピーマン.....1/4袋
- 卵.....2個
- マヨネーズ.....大さじ7
- 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。水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切り、水気を切る。
- ② 水菜以外の①、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。水菜、ブロッコリーは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(3人分)

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

### 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。
- ② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で1分半加熱する。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

610kcal(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(3人分)

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

### 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(3人分)

- ごぼうサラダ.....2袋
- 水菜.....1/2袋
- わさび.....3~4cm

### 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 ポ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。