

3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	ギョーザ	2袋			全量
	ジェノベーゼソース		1袋		1袋
	さわら昆布醤油漬		6切		6切
	国産牛すじ煮込み用			360g	全量
冷蔵	こんにゃく			1袋	全量
青果	白ねぎ※	白い部分 1/2	青い部分 1/2	白い部分 1/2 青い部分 1/2	全量
	じゃがいも	2個	2個		4個
	水菜	1/2袋		1/2袋	全量
	オクラ	1/2袋		1/2袋	全量
	そら豆		1袋		全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	三陸産カットわかめ	大さじ1	大さじ3		大さじ4

※白ねぎの各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

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 ・オリーブオイル ・酒
 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
 ・みそ ・顆粒コンソメ ・ウスターソース ・ごま

ご自宅で用意する食材
 ・卵(3個)

お忘れなく!

今週の
レシピは
地農考食コネクター
そら豆
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。

豊かな香りは新鮮さが決め手 鮮やかなグリーンで料理がグッとおしゃれに

収穫後2日で加工しているからバジルの香りがより濃厚で深い風味を楽しめるんです。私のおすすめはお野菜とのコラボで、ホクッと甘いそら豆にバジルのコクがあいまってリピートしたくなるおいしさ! トマトやアボカド、春の味覚の筍にも◎。旬の鯖もと入れ て見た目もさわやかなひと皿どうぞ。



ジェノベーゼソース (兵庫県産バジル)



1日目 576kcal(1人分)
 メイン 野菜と食べる簡単ギョーザ 25分
 サブ じゃがとオクラのきんぴら 13分

Cooking Point!
 じゃがいもは水にさらすとデンプンが落ち、炒める時にじゃがいも同士がくっつくのを防ぎます

『野菜と食べる簡単ギョーザ』

- 材料(3人分)
- ギョーザ.....2袋
 - 水菜.....1/2袋
 - 白ねぎの白い部分※.....1/2
- A
- ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・酢.....大さじ3
 - ・オリーブオイル.....大さじ1+1/2
 - ・ごま油.....大さじ1/2
 - ・ごま.....大さじ1/2
 - ・こしょう.....お好み

※使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。白ねぎは長さ5cmに切ってから千切りにし、水に5分ほどさらして水気を切る。
 - ②Aは混ぜ合わせてドレッシングを作る。
 - ③凍ったままのギョーザは1袋分を包材通りに焼く。焼き上がったギョーザの上に皿をかぶせ、皿を持ったままフライパンごとひっくり返して皿に盛り付ける。もう1袋分も同様に調理する。
 - ④ギョーザの上に①のをせ、食べる直前にドレッシングをよく混ぜてからかける。



白ねぎの千切りは縦に切り目を入れて芯をとってから繊維に沿って切るときれいにできます。

『じゃがとオクラのきんぴら』

- 材料(3人分)
- じゃがいも.....2個
 - オクラ.....1/2袋
 - 三陸産カットわかめ.....大さじ1
 - ・サラダ油.....大さじ1
 - ・ごま.....適量
 - ・塩.....適量
- A
- ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1
 - ・ごま油.....大さじ1/2
 - ・塩.....少々

- 作り方
- ①カットわかめは包材通り水で戻して水気をしぼる。
 - ②じゃがいもは皮をむいて幅5mmの拍子木切りにして水にさらして、水気を切る。オクラは塩をふって表面をこすり、水洗いしてがくをむいたら3等分の斜め切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、じゃがいもを炒める。透き通ってきたら①、オクラ、Aを加えてさっと炒め合わせる。仕上げにごまをたっぷりふってできあがり。



じゃがいもの拍子木切りは、幅5mmほどの輪切りにしてから縦に切る。

ハッシュタグ「#3日分の献立セット」をつけて、SNS投稿してみよう。

明日の下準備 》さわら昆布醤油漬6切、ジェノベーゼソース1袋は前日に冷蔵庫に移しておくと同凍する手間なく調理にかかれますよ!

2日目

662kcal(1人分)

春のさわらとそら豆のバジルソテー

23分

サブ トマトとわかめのスープ

9分



Cooking Point!

じゃがいもに串をさしてスッと通ったらOK

『春のさわらとそら豆のバジルソテー』

材料(3人分)

- 前日解凍 さわら昆布醤油漬……6切
- 前日解凍 ジェノベーゼソース……1袋
- じゃがいも……………2個
- そら豆……………1袋
- オリーブオイル……………大さじ1/2

- A
- オリーブオイル……………大さじ4
 - 塩……………小さじ1
 - こしょう……………小さじ1/2

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。そら豆はさやの側面の筋を強く押し込み、割れたところから豆を取り出す。
- 2 解凍したジェノベーゼソースから大さじ2を取り出してAと混ぜてソースを作る。
- 3 鍋にじゃがいもとしっかりかぶるぐらいの水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にしてそら豆を加え、5分ゆでる。
- 4 じゃがいもに火が通ったら火をとめてお湯を捨てる。再び中火にかけ、かるく鍋を揺すり水気を飛ばしたら火をとめる。残りのジェノベーゼソースをからめて皿に盛り付ける。
- 5 フライパンにオリーブオイルを熱し、解凍したさわらを入れ、弱火で片面約2分ずつ焼く。焼き色がついたら④の皿に盛り付け、全体に②のソースをかけていただく。



そら豆を両手でしぼるようにねじって取り出す方法もありますよ。

『トマトとわかめのスープ』

材料(3人分)

- ミニトマト……………1/2袋
- 三陸産カットわかめ…大さじ3
- 白ねぎの青い部分※…1/2
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 水……………600ml
 - 酒……………大さじ2
 - 顆粒コンソメ…大さじ1

作り方

- 1 白ねぎは小口切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- 2 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら中火にして①を加える。再び煮立ったらカットわかめを加え、塩・こしょうで味を調える。

3日目

497kcal(1人分)

神戸風牛すじぼっかけ

34分

サブ トマトとオクラのソース和え

9分



こんにゃくは塩をみの後に下ゆでするとさらに味しみ◎

ぼっかけは弱火でコトコト、じっくり煮込めば煮込むほどgood! 一度冷ましてから食べる直前に再び温めるとさらにうまみUP!

Aはケチャップ、マヨネーズ、砂糖、しょうゆを各大さじ1ずつ混ぜてオーロラ風でもおいしいよ

『神戸風牛すじぼっかけ』

材料(3人分)

- 国産牛すじ煮込み用……………360g
- こんにゃく……………1袋
- 白ねぎの白い部分※……………1/2
- 白ねぎの青い部分※……………1/2
- 卵……………3個
- 水……………300ml
- 砂糖……………大さじ2
- 塩……………小さじ1+適量

- A
- みそ……………大さじ3
 - みりん……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ1

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かして冷蔵庫から出したての卵を10分ゆで、殻をむく。こんにゃくはひと口大に切って塩(適量)をもみ込み、水洗いする。白ねぎは長さ2cmの斜め切りにする。
- 2 鍋に水、①、凍ったままの牛すじ、塩(小さじ1)を入れ、ふたをして中火にする。沸騰したら弱火にしてアクをとり、Aを加えてふたをはずしたまま10分ほど煮込む。
- 3 砂糖を加えて汁気が少なくなるまで弱火でさらに10分ほど煮込んだらできあがり。

『トマトとオクラのソース和え』

材料(3人分)

- ミニトマト……………1/2袋
- オクラ……………1/2袋
- 水菜……………1/2袋
- 塩……………適量

- A
- ウスターソース……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1

作り方

- 1 オクラは塩をふって表面をこすり、水洗いしてがくをむく。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。粗熱がとれたら3等分の斜め切りにする。水菜は根元を落として水洗いし、長さ5cmに切る。ミニトマトは4等分に切る。
- 2 ボウルに①、Aを入れて和え、器に盛り付ける。