2人分 **1月4回**

今週のレシピは
地農考食コネクター
曽谷（そたに） さおりさん

自ら農家や生産者を訪問し地元徳島県を中心に食のコーディネートを手がける。地産地消の定食屋さん「朝昼ときどき晩ごはんDoor!」も主宰。

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	総量
冷凍	国産合挽ミンチ	200g			200g
	ねぎ焼		2枚		全量
	白身魚のレモンバター 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
	シーフードミックス 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	ハーフベーコン	1パック	1パック	1パック	3パック
	スライスチーズ		2枚		2枚
青果	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	ブロッコリー	房 1/2株分 芯 1/2株分		房 1/2株分 芯 1/2株分	全量
	たまねぎ	1/2個		1個	1+1/2個
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
	トマト		1個	1個	2個
常温	ピーナツあえの素			1/3袋 （約20g）	1/3袋 （約20g）

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　・ケチャップ　・みそ　・顆粒コンソメ
・和風だしの素　・中華スープの素　・ブラックペッパー（お好み）

●まずは 段取りメモ をチェック
●電子レンジは600Wを使用

今回のレシピを評価してね♪
スマホでレシピをCHECK!

1日目
522kcal（1人分）

メイン **シャキシャキ野菜のミンチ炒め** 15分
サブ **ブロッコリーのコクうま味噌汁** 13分

サブはベーコンとたまねぎを炒めることでコクが出ます。バター（10g）、お好みでこしょうを加えると、さらにコクUP！

段取りメモ
サブの❶、メインの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『シャキシャキ野菜のミンチ炒め』

材料
- ●国産合挽ミンチ……200g
- ●もやし……1袋
- ●にら……1/2袋
- ●れんこん※……1/2
- ・サラダ油……大さじ1/2
- ・ごま油……小さじ1
- A ・中華スープの素……大さじ1
- A ・しょうゆ……大さじ1
- A ・砂糖……大さじ1
- A ・酒……小さじ2

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
1. にらは長さを5cmに切る。れんこんは長さを5cmに切り、縦に幅5mmの細切りにする。もやしはさっと水洗いする。Aは混ぜ合わせる。
2. フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチを3分炒める。色が変わったら、れんこんを加えて1分ほど炒める。にら、もやしを加えてAを全体にまわしかけ、1分ほどさっと炒め合わせて火をとめる。仕上げにごま油をまわしかける。

『ブロッコリーのコクうま味噌汁』

材料
- ●ブロッコリーの房……1/2株分
- ●ブロッコリーの芯……1/2株分
- ●ハーフベーコン……1パック
- ●たまねぎ……1/2個
- ・みそ……大さじ1
- ・オリーブオイル……大さじ1/2
- A ・水……400㎖
- A ・和風だしの素……小さじ1

※ブロッコリーの芯は3日目にも使用。

作り方
1. ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。芯は皮を厚くむいて縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。
2. 鍋にオリーブオイルを強火で熱し、ベーコン、たまねぎを強火のまま1分炒める。ベーコンにこんがり色がついたらAを加えて沸騰させ、中火にしてブロッコリーを加えて3分ほど煮込む。
3. 一度火をとめ、みそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

メイン **ベーコンチーズねぎ焼き** 15分

サブ **さっぱりニラトマト** 7分

2日目 662kcal（1人分）

❗メインは、食べやすい大きさに切って、お好みの具をトッピングして楽しめます♪ホットプレートで作っても◎

段取りメモ

メインの❶、サブの❶で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ベーコンチーズねぎ焼き』

材料

- ●ねぎ焼……2枚
- ●スライスチーズ……2枚
- ●ハーフベーコン……1パック
- ・サラダ油……大さじ1

作り方

1. ベーコンは幅2cmに切る。凍ったままのねぎ焼添付のたれは包材通り解凍する。
2. 凍ったままのねぎ焼は耐熱皿に2枚並べ、ラップをせずに電子レンジ（600W）で4分加熱する。取り出して1枚ずつ4等分に切る。
3. フライパンに②を並べ、上にちぎったチーズ、ベーコンをのせてふたをし、中火で3分焼く。水分が残っていれば拭きとり、サラダ油をねぎ焼にかからないように加え、中火で1分ほどカリッと焼いて仕上げる。
4. 皿に盛り付け、お好みで解凍した添付のたれをかけていただく。

『さっぱりニラトマト』

材料

- ●トマト……1個
- ●にら……1/2袋
- ・オリーブオイル……小さじ1
- A
  - ・みりん……小さじ2
  - ・しょうゆ……小さじ1
  - ・酢……小さじ2/3
  - ・塩……少々

作り方

1. にらは長さを3cmに切る。トマトはひと口大に切る。
2. フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、トマトを強火で30秒ほど炒める。にらを加えてさっと炒め、Aを加えて強火のまま、10秒ほど炒め合わせる。

明日の下準備 ≫ 白身魚のレモンバター、シーフードミックスは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **魚介の旨みたっぷりプレート** 19分

サブ **ミネストローネ** 18分

3日目 536kcal（1人分）

❗サブの野菜は、じゃがいも、人参、キャベツなどで、具だくさんにしてもいいですよ。

段取りメモ

メインの❶、サブの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『魚介の旨みたっぷりプレート』

材料

- ● 前日解凍 白身魚のレモンバター……4切
- ● 前日解凍 シーフードミックス……1袋
- ●たまねぎ……1/2個
- ●ブロッコリーの房……1/2株分
- ●ブロッコリーの芯……1/2株分
- ●ピーナツあえの素……1/3袋（約20g）
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・サラダ油……大さじ1/2

作り方

1. ブロッコリーの房は小房に分ける。芯は皮を厚くむいて、長さを3cmに切り、縦に幅2mmのうす切りにする。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
2. 解凍したシーフードミックスは水気を切って、ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れ、オリーブオイルをまわしかける。ラップをし、電子レンジ（600W）で4分加熱する。水気を切ってピーナツあえの素をふりかけて和え、皿に盛り付ける。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した白身魚の全具材、たまねぎを並べてふたをし、弱中火で5分ほど蒸し焼きにする。魚を裏返し、ふたをせずに弱火で1分、水気をとばしながら焼く。
4. ②の皿に③を盛り付ける。レモンはお好みで飾る。

『ミネストローネ』

材料

- ●ハーフベーコン……1パック
- ●トマト……1個
- ●れんこん※……1/2
- ●たまねぎ……1/2個
- ・オリーブオイル……大さじ1/2
- A
  - ・水……400㎖
  - ・ケチャップ……大さじ2
  - ・顆粒コンソメ……大さじ1
  - ・塩……少々
  - ・ブラックペッパー……お好み

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

1. トマト、たまねぎ、れんこん、ベーコンはそれぞれ幅1cmの角切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を入れて全体に油がなじむまで15秒ほど炒める。
3. Aを加えて強火でひと煮立ちさせ、アクをとってふたをし、弱火で10分ほど煮込む。れんこんがやわらかくなったらできあがり。