



2人分

12月4回

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。



今週のレシピは
地元農考食コネクター
またに
曾谷 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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	北海道産ほたて貝柱 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	牛もつ鍋セット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1セット	全量
冷蔵	豚角煮トンポーロー	1袋			全量
	まいたけ	1袋			全量
	エリンギ	1/3袋	2/3袋		全量
	ちくわ	2本	2本		全量
	油あげ	1枚		1枚	全量
	絹とうふ	1個		2個	全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
青果	人参	1/4本	3/4本	1/2本	1+1/2本
	大根	1/4本		1/4本	1/2本
	キャベツ		1/4玉	1/2玉	3/4玉
常温	柚子こしょう	お好み	小さじ1/3	お好み	小さじ1/3 +お好み

ご自宅で用意する調味料

・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・マヨネーズ ・みそ ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・米(1合)

●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。

余った人参で簡単もう一品 キャロットラペ

①人参(1本)を千切りして耐熱容器に入れ、
オリーブオイル(小さじ1/2)を加えて和える。
ラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱
し、水気を切る。

②酢(小さじ2)、オリーブ
オイル(小さじ1/2)、砂
糖(小さじ1)、塩・ブラッ
クペッパー(各適量)を
加えて和える。



メ
イ
ン

角煮おでん

25分

サ
ブ

エリンギとまいたけの 炊き込みご飯

9分

※炊飯時間を除く

①メインの大根をレンジでチンする時は、米
のとぎ汁を利用すると臭みがとれてやわ
らかく仕上がりますよ。(米のとぎ汁がな
い場合は、大さじ1程度の生米を加える)

1日目

688kcal
(1人分)



段取りメモ

サブを炊いている間に→メインを仕上げる

『角煮おでん』

材料

- 豚角煮トンポーロー.....1袋
- 大根.....1/4本
- ちくわ.....2本
- 絹とうふ.....1個
- 油あげ.....1枚
- 柚子こしょう.....お好み
- 水.....適量

作り方

- ①大根は幅2cmの半月切りにして耐熱容器に並べ、大根がかぶるくらいの水を加える。ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱し、水気を切る。とうふは4等分に切る。油あげは横に半分、縦に3等分に切って斜め半分に切る。ちくわは斜め半分に切る。
- ②鍋にA、①、豚角煮をタレごとを入れてふたをし、中火で10分加熱する。弱火にしてふたをし、さらに5分加熱して器に盛り付ける。お好みで柚子こしょうをつけていただく。

- A
- ・水.....100ml
 - ・酒.....100ml
 - ・砂糖.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ2
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2

『エリンギとまいたけの炊き込みご飯』

材料

- まいたけ.....1袋
- エリンギ.....1/3袋
- 人参.....1/4本
- 米.....1合
- 水.....適量

作り方

- ①人参は長さを2cmに切り、幅5mmの細切りにする。エリンギ、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ②炊飯器に水洗いした米、Aを入れて1合の目盛りまで水を入れる。①を加えてかき混ぜて炊飯する。炊き上がったら全体をかき混ぜる。



エリンギは手でさくことで味がからみやすくなります。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



明日の下準備 ※北海道産ほたて貝柱は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **きのこほたての
ホイル蒸し**

21分

2日目

307kcal
(1人分)

サブ **コールスローサラダ
柚子こしょう仕立て**

12分

- ！メインのほたての蒸し時間は、やわらかい食感に仕上がるようにしています。もう少し火を通したい時は、10分を目安に蒸すのがおすすめ。
- ！サブは、柚子こしょうを加えることで、ご飯のおともやおつまみにもぴったりの味わいに♪



段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを蒸している間に→サブを仕上げる

『きのこほたてのホイル蒸し』

材料

- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱……1袋
- ちくわ……………2本
- エリンギ……………2/3袋
- えのき……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- 水……………150ml

- A
- ・みりん……………大さじ1+1/2
 - ・みそ……………大さじ1
 - ・和風だし(素)……………大さじ1
 - ・酒……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………大さじ1/2

作り方

- ①人参は幅2mmの半月切りにする。エリンギ、ちくわは幅5mmの斜め切りにする。えのきは長さを半分に切って手でさく。
- ②長さ30cmほどのアルミホイルを2枚広げ、①を1/2量ずつ、その上に解凍したほたてを1/2量ずつのせる。混ぜ合わせたAを1/2量ずつ全体にかけ、アルミホイルで包む。
- ③フライパンに②を並べ、水を入れる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら中火のまま8分ほど蒸す。

『コールスローサラダ 柚子こしょう仕立て』

材料

- キャベツ……………1/4玉
- 人参……………1/4本
- 塩……………小さじ1/3

- A
- 柚子こしょう……………小さじ1/3
 - マヨネーズ……………大さじ2+1/2

作り方

- ①キャベツ、人参は千切りにする。ボウルに入れて塩を加え、よくもみ込んで5分置いたら水気をしっかりしぼる。
- ②混ぜ合わせたAを加えて和える。

メイン **もつ鍋**

22分

3日目

678kcal
(1人分)

サブ **紅白うま塩漬け**

21分

- ！サブは多めにできるので、次の日まで冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいですよ。



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブを仕上げる→メインを仕上げる

『もつ鍋』

材料

- 前日解凍 牛もつ鍋セット……1セット
- キャベツ……………1/2玉
- えのき……………1/2袋
- 油あげ……………1枚
- 絹とうふ……………2個
- 柚子こしょう……………お好み
- 水……………750ml
- ごま……………お好み

作り方

- ①キャベツは幅4cmのざく切りにし、油あげは縦に幅1cmに切る。とうふはひと口大に切る。えのきは手でさく。
- ②鍋にキャベツをドーナツ状に敷き、解凍したもつ、とうふを真ん中に入れる。水、解凍したもつ鍋添付のだしを加えてふたをし、アクをとりながら強火で13分加熱する。えのき、油あげを加えてお好みでごまをふり、ふたをして中火にし、ひと煮立ちさせる。お好みで柚子こしょうをつけていただく。

『紅白うま塩漬け』

材料

- 大根……………1/4本
- 人参……………1/2本

- A
- ・中華スープ(素)……………大さじ1/2
 - ・酢……………大さじ1/2
 - ・塩……………小さじ1/2
 - ・砂糖……………小さじ1/2

作り方

- ①大根、人参は幅2mmのいちよう切りにし、保存袋に入れる。
- ②Aを加えてもみ込み、15分ほど置く。