



2人分

1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—
地農考食コネクター
もたに
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	真いわしフライ	4枚			全量
	ひとくち辛子明太子 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2/3袋	1/3袋	全量
	若どりもも肉切り身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			400g (※いずみ生協・ わかやま生協は 350g)	全量
	十勝のむきえだ豆	1/5袋	2/5袋	2/5袋	全量
冷蔵	北海道産男爵 ポテトサラダ			1袋	全量
	ちくわ	2本		2本	全量
	ブロッコリーの新芽入カットサラダ	1袋			全量
青果	たまねぎ 繊維に垂直に切り分ける	1/2個	2個	1/2個	3個
	トマト	1個		1個	2個
常温	スパゲッティ		200g		200g

ご自宅で用意する調味料

・みりん ・サラダ油 ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
・砂糖 ・塩 ・小麦粉 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・ごま
・かつお節 ・こしょう(お好み) ・ウスターソース(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1個) ・牛乳

お忘れなく!

●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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン いわしフライに
たっぷりたまマヨソース

21分

サブ えだ豆とちくわの
レンチン甘辛煮

7分

! メインのたまマヨソースは、野菜とからめて食べても美味しく、ウスターソースとも相性◎

1日目

798kcal
(1人分)



段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『いわしフライにたっぷりたまマヨソース』

材料

●真いわしフライ.....4枚
●たまねぎ.....1/2個
●トマト.....1個
●ブロッコリーの新芽入カットサラダ.....1袋
・卵.....1個
・塩.....少々
・水.....適量
・サラダ油.....適量
・ウスターソース.....お好み

A
・マヨネーズ.....大さじ4
・塩.....小さじ1/2
・こしょう.....お好み

作り方

- 鍋に水を入れて沸騰させ、冷蔵庫から出した卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。たまねぎは繊維に垂直に切り分け、粗めのみじん切りにして塩をもみ込み、水に5分さらして水気をしっかり切る。トマトは幅1cmの角切りにする。
- ゆで卵の粗熱がとれたら殻をむき、ボウルに入れてフォークでつぶす。A、たまねぎ、トマトを加えて混ぜ合わせ、たまマヨソースを作る。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのいわしフライを包材通りに揚げる。
- 皿にカットサラダ、③を盛り付ける。たまマヨソース、お好みでウスターソースをかける。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。
・160度...入れてから少し待つと「ジュン...」
・170度...入れてから少し間をおいて「パチパチ」
・180度...入れてすぐに「パチパチ!」

『えだ豆とちくわのレンチン甘辛煮』

材料

●十勝のむきえだ豆.....1/5袋
●ちくわ.....2本
・水.....50ml

A
・しょうゆ.....大さじ1
・ごま油.....大さじ1
・ごま.....大さじ1
・砂糖.....大さじ1

作り方

- ちくわは幅7mmの斜め切りにする。凍ったままのえだ豆は耐熱容器に平らに盛り、水を入れてラップをする。電子レンジ(600W)で20秒加熱し、水気を切る。
- 耐熱容器にAを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
①を加えて混ぜ合わせてラップをし、さらに40秒加熱する。

明日の下準備 ≫≫ ひとくち辛子明太子2/3袋は冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目
683kcal
(1人分)

メイン 照り焼きチキン 13分

サブ もっちり明太ポテサラ 6分

! メインのたまねぎは大きく切ってソテーにすると、同じ味付けでも別の一品になって味の変化が楽しめますよ。



段取りメモ

サブを仕上げる→メインを仕上げる

『照り焼きチキン』

材料

- 前日解凍 若どりもも肉切り身…… 400g
(※いずみ生協・わかやま生協は350g)
 - たまねぎ…………… 1/2個
 - 十勝のむきえだ豆…………… 2/5袋
 - サラダ油…………… 小さじ2
- A
- ・ しょうゆ…………… 小さじ2
 - ・ みりん…………… 小さじ2
 - ・ 砂糖…………… 小さじ1
 - ・ 酒…………… 小さじ2/3

作り方

- ① たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を強火で熱し、①、解凍した鶏肉を並べてふたをせず、強火のまま3分焼く。裏返してさらに中火で4分焼き、凍ったままのえだ豆を加える。混ぜ合わせたAを入れ、弱火で2分ほど煮からめる。

『もっちり明太ポテサラ』

材料

- 北海道産男爵 ポテトサラダ…………… 1袋
- 前日解凍 ひとくち辛子明太子…………… 1/3袋
- ちくわ…………… 2本
- トマト…………… 1個

作り方

- ① ちくわは幅1cmの輪切りにする。解凍した明太子は皮をとる。トマトは幅2cmのくし切りにする。
- ② ボウルにちくわ、明太子、ポテトサラダを入れて混ぜ合わせる。器に盛り付け、トマトを添える。

2日目
926kcal
(1人分)

メイン 明太ミルクパスタ 19分

サブ レンチンたまねぎ 10分

! メインの牛乳がない時は、工程②を終えたらボウルに明太子、オリーブオイル(大さじ4)、しょうゆ(小さじ2)、酢(小さじ1)、塩、ブラックペッパー(各少々)を入れ、①を加えて混ぜ合わせた「明太オイルパスタ」も◎



段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『明太ミルクパスタ』

材料

- 前日解凍 ひとくち辛子明太子…………… 2/3袋
 - 十勝のむきえだ豆…………… 2/5袋
 - スパゲッティ…………… 200g
 - 牛乳…………… 500ml
 - 小麦粉…………… 大さじ4
 - オリーブオイル…………… 大さじ3
 - 顆粒コンソメ…………… 小さじ2
 - 塩…………… 小さじ1/2
- A
- ・ 水…………… 2000ml
 - ・ 塩…………… 小さじ2

作り方

- ① 大きめの鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れて包材通りにゆでる。ゆで上がったらざるに上げ、残りの湯に凍ったままのえだ豆を入れて強火で10秒ほどゆで、ざるに上げて水気を切る。
- ② 解凍した明太子は皮をとる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、小麦粉を加えて弱火のままなめらかになるまで練り混ぜる。コンソメを加え、牛乳を少量ずつよくかき混ぜながら加え、とろみがつくまで中火で3分加熱し、ソースを作る。
- ④ ①、②(4/5量)、塩を加えて混ぜ合わせる。皿に盛り付け、残りの②(1/5量)をトッピングする。



③で牛乳を加える前にダマのないように練っておくとクリーミーなソースができます。

『レンチンたまねぎ』

材料

- たまねぎ…………… 2個
- かつお節…………… 適量
- しょうゆ…………… 適量

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って十字に深めの切り込みを入れる。
- ② 耐熱容器に①を並べてラップをし、電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ③ 器に盛り付け、かつお節、しょうゆをかける。