



2人分

2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
もとに
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	国産若鶏からあげ	2/3袋			2/3袋
	漁師のまぐろ丼	2袋			全量
	牛焼肉(タレ漬け) (※いずみ生協・わかやま生協は 国産牛カルピたれ漬け) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	国産豚小間切れ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)	200g (※いずみ生協・ わかやま生協は 240g)
冷蔵	スライスチーズ	3枚		4枚	全量
青果	アボカド かたい時は下の★を参考に追熟させる	1玉			全量
	たまねぎ	1個		1/2個	1+1/2個
	にら		1/3袋 (先の部分)	2/3袋 (根元の部分)	全量
	トマト		1個	1個	2個
	インカのめざめ		350g (約3~6個)	150g (約1~3個)	全量
常温	五目ちらしの素	1袋			1袋

ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・ケチャップ
・マヨネーズ ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩 ・砂糖 ・酒
・酢

ご自宅で用意する食材

・ご飯1.5合分

●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。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン アボカドまぐろの ちらし寿司

12分

サブ 簡単チーズからあげ

9分

！サブは、冷凍のからあげを簡単アレンジ♪



1日目

992kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、②、③、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

『アボカドまぐろのちらし寿司』

材料

- 漁師のまぐろ丼……………2袋
- アボカド……………1玉
- 五目ちらしの素……………1袋
- ・ご飯……………1.5合分

作り方

- ①凍ったままのまぐろ丼は流水で10分解凍する。
- ②アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。
- ③ボウルに温かいご飯、五目ちらしの素を入れ、しゃも
じで切るように混ぜ合わせる。
- ④1/2量ずつ皿に盛り付けて①、②を1/2量ずつのせ、
五目ちらしの素添付の、のりごまを1/2量ずつふる。



アボカドはスプーンで
すくえば手も汚れず簡
単ですよ。

『簡単チーズからあげ』

材料

- 国産若鶏からあげ……………2/3袋
- たまねぎ……………1個
- スライスチーズ……………3枚
- ・こしょう……………お好み

作り方

- ①たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにする。
- ②耐熱容器に凍ったままのからあげを並べ、①を広げてのせ、上にチーズをち
ぎってのせる。ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- ③皿に盛り付け、お好みでこしょうをふる。

明日の下準備 》牛焼肉(タレ漬け)(※いずみ生協・わかやま生協は国産牛カルピたれ漬け)は冷蔵庫に移して
解凍しておく

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

こってり肉じゃが

18分

サブ

トマにらのやみつきサラダ

10分

！メインは、味付け肉を使うことで調理も簡単です。

！サブのには、やわらかい先の部分を使うことでサラダでおいしく食べられます。



2日目

625kcal
(1人分)

メイン

にらたっぷり シンプル豚肉炒め

12分

サブ

インカのめざめ でグラタン風トマチーズ

16分

！サブのAは、おろしにんにく(小さじ1/3)を加えるとコクが出てgood!



3日目

515kcal
(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

『こってり肉じゃが』

材料

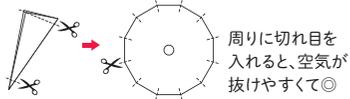
- 前日解凍 牛焼肉(タレ漬け).....200g
(※いずみ生協・わかやま生協は国産牛カルビたれ漬け)
- インカのめざめ.....350g(約3~6個)

- | | |
|---|-----------------|
| A | ・水.....70ml |
| | ・酒.....大さじ3 |
| | ・しょうゆ.....小さじ2 |
| | ・みりん.....小さじ2 |
| | ・砂糖.....小さじ2 |
| | ・和風だし素.....小さじ1 |

作り方

- ①インカのめざめは皮つきのまま幅1cmの半月切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ②油を入れずにフライパンを中火で熱し、解凍した牛肉を片面1分半ずつ焼く。①を加えて3分ほど炒める。Aを加えて落としぶたをし、中火のまま5分ほど煮込む。照りが出きたらできあがり。

落としぶたがない時は、
サイズに合わせたクッキングシートを代用♪



『トマにらのやみつきサラダ』

材料

- トマト.....1個
- にはら.....1/3袋(先の部分)
- ・ ごま.....小さじ2
- ・ しょうゆ.....小さじ1
- ・ 塩.....お好み

- | | |
|---|-------------------|
| A | ・ごま油.....大さじ2 |
| | ・砂糖.....大さじ1 |
| | ・酢.....小さじ2 |
| | ・水.....小さじ2 |
| | ・中華スープの素.....小さじ1 |
| | ・こしょう.....少々 |

作り方

- ①トマトは幅2cmのくし形切りにする。にはらは長さを4cmに切ってラップで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ②ボウルに①、ごま、しょうゆを入れて混ぜ合わせ、味がなじむまで3分ほど置く。
- ③混ぜ合わせたAを加えて和え、お好みで塩をふって味を調える。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを仕上げる

『にらたっぷりシンプル豚肉炒め』

材料

- 前日解凍 国産豚小間切れ.....200g
(※いずみ生協・わかやま生協は240g)
- にはら.....2/3袋(根元の部分)
- たまねぎ.....1/2個
- ・ ごま油.....大さじ1/2
- ・ 塩.....小さじ1/3

- | | |
|---|-------------------|
| A | ・酒.....小さじ2 |
| | ・しょうゆ.....大さじ1/2 |
| | ・中華スープの素.....小さじ1 |

作り方

- ①にはらは長さを3cmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、解凍した豚肉を入れて塩をふり、強火のまま2分炒める。
- ③たまねぎを加えてさらに1分炒める。にはら、混ぜ合わせたAを加えて中火で3分ほど炒め合わせる。

『インカのめざめでグラタン風トマチーズ』

材料

- インカのめざめ.....150g(約1~3個)
- トマト.....1個
- スライスチーズ.....4枚

- | | |
|---|-----------------|
| A | ・ケチャップ.....大さじ3 |
| | ・マヨネーズ.....大さじ1 |
| | ・塩.....小さじ1/3 |
| | ・こしょう.....お好み |

作り方

- ①インカのめざめは皮をむいて幅2mmのうす切りにする。耐熱容器に1/2量ずつ並べてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。トマトは幅1cmの角切りにする。
- ②インカのめざめの上に混ぜ合わせたAを1/2量ずつかけ、チーズを1/2量ずつちぎってのせる。トマトを1/2量ずつのせて、トースターで8分焼く。