

3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	国産若鶏からあげ	1袋			全量
	漁師のまぐろ丼	3袋			3袋
	牛焼肉(タレ漬け) (※いずみ生協・わかやま生協は 国産牛カルビたれ漬け) 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			300g (※いずみ生協・ わかやま生協は 360g)	全量
冷蔵	スライスチーズ	3枚		4枚	全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	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個	2個
	にら		1/3袋 (先の部分)	2/3袋 (根元の部分)	全量
	トマト		2個	1個	3個
	インカのめざめ		350g (約3～6個)	150g (約1～3個)	全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	五目ちらしの素	2袋			全量

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3合分

今回の

レシピを

評価してね♪



スマホで

レシピを


CHECK!



- 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

14分

サブ

簡単チーズからあげ

10分



1日目

1076kcal

(1人分)



！サブは、冷凍のからあげを簡単アレンジ♪

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……………3袋
 ●アボカド……………1玉
 ●五目ちらしの素……………2袋
 ・ご飯……………3合分

作り方

①凍ったままのまぐろ丼は流水で12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。
 ④1/3量ずつ皿に盛り付けて①、②を1/3量ずつのせ、
 五目ちらしの素添付の、のりごまを1/3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……………1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のをせ、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5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ビたれ漬け)は冷蔵庫に移して
解凍しておく



メイン
こってり肉じゃが 20分
サブ
トマトにらのやみつきサラダ 10分

2日目 504kcal (1人分)

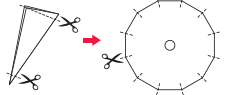
！メインは、味付け肉を使うことで調理も簡単です。
！サブのには、やわらかい先の部分を使うことでサラダでおいしく食べられます。

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)
 - ピーマン.....1/2袋
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - A
 - ・水.....100ml
 - ・酒.....大さじ4+1/2
 - ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1
 - ・砂糖.....大さじ1
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2

- 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。ピーマンは縦半分に切り、横に幅1cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - 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。インカのめざめを加えて3分ほど炒める。A、ピーマン、ぶなしめじを加えて落としぶたをし、中火のまま5分ほど煮込む。照りが出てきたらできあがり。
- 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♪
- 
- 周りに切れ目を入れると、空気が抜けやすくて◎

『トマトにらのやみつきサラダ』

- 材料
- トマト.....2個
 - には.....1/3袋(先の部分)
 - ごま.....大さじ1
 - しょうゆ.....大さじ1/2
 - 塩.....お好み
 - A
 - ・ごま油.....大さじ3
 - ・砂糖.....大さじ1+1/2
 - ・酢.....大さじ1
 - ・水.....大さじ1
 - ・中華スープの素.....大さじ1/2
 - ・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。



メイン
にらたっぷり シンプル豚肉炒め 14分
サブ
インカのめざめで グラタン風トマチーズ 17分

3日目 460kcal (1人分)

！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!

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.....300g
(※いずみ生協・わかやま生協は360g)
 - には.....2/3袋(根元の部分)
 - たまねぎ.....1個
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - ごま油.....大さじ1
 - 塩.....小さじ1/2
 - A
 - ・酒.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ2
 - ・中華スープの素.....大さじ1/2

- 作り方
- ① にはは長さを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。ぶなしめじは小房に分ける。
 - 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、ぶなしめじを加えてさらに1分半炒める。には、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
 - ピーマン.....1/2袋
 - 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1/3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、ピーマンは幅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1/3量ずつかけ、チーズを1/3量ずつちぎってのせる。トマト、ピーマンをそれぞれ1/3量ずつのせて、トースターで8分焼く。