



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。

| 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) (※いすみ生協・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 (※いすみ生協・ わかやま生協は 360g) | 全量 |
| | スライスチーズ | 3枚 | | 4枚 | 全量 |
| 冷蔵 | ぶなしめじ | | 1/2袋 | 1/2袋 | 全量 |
| | 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 |
| 常温 | 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

●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◎



今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



今週のレシピは
地農者食コネクター
さなご さおりさん

アボカドまぐろのちらし寿司

メイン
簡単チーズからあげ

14分

10分

サブ
! サブは、冷凍のからあげを簡単アレンジ♪



1日目

1076kcal
(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.....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.....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5分加熱する。
- ③皿に盛り付け、好みでこしょうをふる。

明日の下準備 》》 牛焼肉(タレ漬け)(※いすみ生協・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。

● サブのにらは、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

504kcal
(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
(※いづみ生協・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

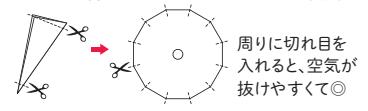
A [水 100ml
・酒 大さじ4+1/2
・しょうゆ 大さじ1
・みりん 大さじ1
・砂糖 大さじ1
・和風だしの素 大さじ1/2]

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♪



『トマにらのやみつきサラダ』

材料

● トマト 2個

● にら 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。

明日の下準備 ≫ 国産豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

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

● 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

460kcal
(1人分)

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
(※いづみ生協・わかやま生協は360g)

● にら 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。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

● 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量ずつせて、トースターで8分焼く。