



2人分

5月5日

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。

# 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	もやしを加えるだけの豚肉ごまだれ炒め	1袋			全量
	スモークサーモン切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1パック		1パック
	むぎあさり		1袋		全量
	釜上げほたるいか(からし酢みそ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1パック		全量
	バリバリの中華春巻			10本	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	まろやかキムチ	1/2パック		1/2パック	全量
	サラダがジューシー	1/2パック		1/2パック	全量
	酢の物ベース			1袋	全量
青果	長いも	1袋			全量
	水菜	1/5袋	2/5袋	2/5袋	全量
	ペビーレタス		1袋		全量
常温	スパゲッティ		200g		200g

### ご自宅で用意する調味料

・かつお節 ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん  
・オリーブオイル ・サラダ油 ・中華スープの素 ・塩 ・酒  
・からし(お好み) ・こしょう(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(1個)

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

豚肉ベジたし炒め 12分

サブ1

たたきとろろかけごはん 5分

サブ2

キムチのかきたま汁 8分

①メインのもやしミックスは、先に油でコーティングすることでシャキッとした仕上がりに。

②サブ1のとろろは、しょうゆをだししょうゆやポン酢にしても◎青ねぎや海苔、わさびを添えてもおいしいですよ。



1日目

941kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

メインの①、サブ2の①、サブ1の①で食材の下準備→サブ2、メインを仕上げる→サブ1を仕上げる

### 『豚肉ベジたし炒め』

材料

●もやしを加えるだけの豚肉ごまだれ炒め…1袋  
●もやしミックス……………1袋  
●サラダ油……………大さじ3

作り方

①凍ったままの豚肉ごまだれ炒めは流水で7分解凍する。  
②もやしミックスは袋の口を開け、サラダ油(大さじ2)を入れて袋の口を閉じ、ふって混ぜる。  
③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①を入れて強火で2分炒める。②を加えて強火のままさらに2分炒める。

### 『たたきとろろかけごはん』

材料

●長いも……………1袋  
●ご飯……………茶碗2杯分  
●しょうゆ……………適量  
●かつお節……………適量

作り方

①長いもは縦に十字に4等分に切って保存袋に入れ、めん棒などでお好みの大きさになるまで全体を均一にたたく。  
②茶碗に温かいご飯を盛り付けて①をのせ、かつお節、しょうゆをかける。

### 『キムチのかきたま汁』

材料

●まろやかキムチ……………1/2パック  
●サラダがジューシー……………1/2パック  
●水菜……………1/5袋  
●卵……………1個  
●ごま油……………大さじ1  
●ごま……………大さじ1/2

A  
●水……………400ml  
●酒……………大さじ1  
●中華スープの素……………小さじ1  
●しょうゆ……………小さじ1  
●塩……………小さじ1/4

作り方

①水菜は長さを3cmに切る。  
②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①、キムチを入れ、サラダがジューシーを手でほぐしながら加え、強火のまま30秒加熱する。  
③卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。器に盛り付け、ごま油をかけてごまをふる。

明日の下準備 ※釜上げほたるいか(からし酢みそ付き)、スモークサーモン切り落とし1パックは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン ほたるいかとあさりのボンゴレ風パスタ 15分

サブ サーモンのさっぱりサラダ 3分

- ！メインは、お好みでBにすりおろしにんにく(小さじ2/3)を加えると本格的な味になります。
- ！メインのたかの爪は、辛いのが苦手な方は種をとると食べやすくなりますよ。

2日目  
771kcal  
(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

『ほたるいかとあさりのボンゴレ風パスタ』

- 材料
- 前日解凍 釜上げほたるいか(からし酢みそ付き)… 1パック
  - むきあさり… 1袋
  - 水菜… 2/5袋
  - スパゲッティ… 200g
- A
- ・水… 2000ml
  - ・塩… 小さじ2
- B
- ・たかの爪… 1本
  - ・オリーブオイル… 大さじ3
  - ・みりん… 大さじ1/2
  - ・しょうゆ… 大さじ1/2

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切る。解凍したほたるいかは水気を切る。
  - ②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強火のまま4分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
  - ③フライパンにほたるいか、凍ったままのあさり、Bを入れて中火で1分炒める。②、水菜を加えて中火のままさらに2分炒める。

『サーモンのさっぱりサラダ』

- 材料
- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし… 1パック
  - ベビーレタス… 1袋
- A
- 前日解凍 釜上げほたるいか添付のからし酢みそ… 1袋
  - ・オリーブオイル… 大さじ2
  - ・こしょう… お好み

- 作り方
- ①ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、器に盛り付ける。
  - ②解凍したスモークサーモンを①の器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。



メイン 野菜といただく中華春巻 14分

サブ キムチ酢の物 2分

- ！メインの春巻は、野菜と一緒に好みでからししょうゆにつけて食べるとgood!

3日目  
774kcal  
(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

『野菜といただく中華春巻』

- 材料
- パリパリの中華春巻… 10本
  - 水菜… 2/5袋
  - サラダがジューシー… 1/2パック
  - ・サラダ油… 適量
  - ・しょうゆ… お好み
  - ・からし… お好み

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切る。サラダがジューシーは食べやすい大きさに手でほぐして水菜と混ぜる。
  - ②凍ったままの春巻は2回に分けて包材通りに油で揚げる。
  - ③①、②を皿に盛り付ける。お好みでからし、しょうゆを添えていただく。

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「バチバチ！」

『キムチ酢の物』

- 材料
- 酢の物ベース… 1袋
  - まるやかキムチ… 1/2パック
- A
- ・ごま油… 大さじ1
  - ・ごま… 小さじ2

- 作り方
- ①ボウルに酢の物ベース、キムチ、Aを入れて混ぜ合わせる。
  - ②器に盛り付ける。