



2人分

5月5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
冷蔵	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
	パリパリの中華春巻			10本	全量
冷蔵	減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮	1セット			全量
	まるやかキムチ	1/2パック		1/2パック	全量
	酢の物ベース			1袋	全量
	サラダがジューシー	1/2パック		1/2パック	全量
青果	長いも	1袋			全量
	水菜	1/5袋	2/5袋	2/5袋	全量
	ベビーレタス		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 減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮

約20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

❗ 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

763kcal
(1人分)

『減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮』

材料

●減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮 … 1セット
・水 …………… 160ml
・サラダ油 …………… 大さじ1/2

作り方

① 包材通りに調理する。

『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のをせ、かつお節、しょうゆをかける。

『キムチのかきたま汁』

材料

●まるやかキムチ …………… 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)



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

『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。

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ろ。
 - 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。