



2人分

6月4日

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
さんに
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	北海道ビーフハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2枚		全量
	天然ぶり照焼き用(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	おはなはんお好み焼き	1セット			全量
	-halfベーコン	2パック		1パック	3パック
	とろけるスライスチーズ	2枚		2枚	4枚
	スプラウト		1袋		全量
青果	アスパラ	1袋			全量
	レタス		1/2玉	1/2玉	全量
	ブロッコリー		房 1/2株分 芯 1/2株分	房 1/2株分 芯 1/2株分	全量
	たまねぎ		1個	1/2個	1+1/2個
常温	みじん切りにんにく	小さじ1/2	大さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2+ 小さじ1+1/2
	完熟カットマト		1缶		全量

ご自宅で用意する調味料

・しょうゆ ・ウスターソース ・オリーブオイル ・ケチャップ
・サラダ油 ・塩 ・小麦粉 ・砂糖 ・酢 ・顆粒コンソメ
・こしょう(お好み) ・マヨネーズ(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(2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

チーズお好み焼き (21分)

サブ

アスパラとベーコンの
ガーリック炒め (9分)

! サブは、最後にしょうゆを鍋肌にまわしかけることで、香ばしく仕上がります。



1日目

647kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『チーズお好み焼き』

材料

- おはなはんお好み焼き..... 1セット
- とろけるスライスチーズ..... 2枚
- 卵..... 2個
- サラダ油..... 大さじ2
- マヨネーズ..... お好み

作り方

- ①おはなはんのカップに卵、おはなはんお好み焼き添付のキャベツ、お好み焼き粉、豚肉を入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、①の1/4量を流し入れ、チーズ(1枚)をのせる。上からさらに①の1/4量を流し入れて厚さ1cm程度にし、中火のまま片面4分ずつ焼く。残り1枚分も同様に焼く。
- ③皿に盛り付け、おはなはんお好み焼き添付のソース、青のり・節粉をかけ、紅しょうがをのせる。お好みでマヨネーズをつけていただく。

『アスパラとベーコンのガーリック炒め』

材料

- アスパラ..... 1袋
- みじん切りにんにく..... 小さじ1/2
- halfベーコン..... 2パック
- オリーブオイル..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1/2
- 塩..... ふたつまみ

作り方

- ①アスパラは根元を落として下から5cmほどをピーラーでうすくむき、幅1cmの斜め切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、みじん切りにんにく、ベーコンを30秒ほど炒める。香りがたってきたらアスパラを加えて中火のまま2分炒める。塩を加え、しょうゆを鍋肌にまわしかけてさっと炒め合わせる。



アスパラのかたい根元をむくことで火が通りやすく、食べやすくなりますよ。

明日の下準備 >>> 北海道ビーフハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン たまねぎバーグ トマトソース

20分

サブ シンプルサラダ

8分

- ！メインのウスターソースがない時は、ケチャップを大さじ3にしてもOK。
- ！メインの②のソースは煮込まずに、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱してもOK。



2日目 560kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①、②、③で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たまねぎバーグトマトソース』

- 材料
- 前日解凍 北海道ビーフハンバーグ…2枚
 - たまねぎ……………1個
 - サラダ油……………大さじ1
 - 小麦粉……………適量
- A
- 完熟カットトマト……………1缶
 - ケチャップ……………大さじ2
 - ウスターソース……………大さじ1
 - 砂糖……………大さじ1
 - 顆粒コンソメ……………小さじ1
 - 塩……………小さじ1/5

- 作り方
- ①たまねぎは繊維と垂直に中心部から切り、幅7mmほどの4枚の輪切りたまねぎにする。残りはみじん切りにする。
 - ②フライパンにA、たまねぎのみじん切りを入れ、ふたをせずに弱火にかけて10分煮込む。
 - ③解凍したハンバーグは1枚を2等分にする。輪切りたまねぎは片面に小麦粉をふり、その上にハンバーグを平らに広げてくっつける。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、③をたまねぎの面を下にしてふたはせず、4分焼く。裏返してふたをし、弱火でさらに5分焼く。
 - ⑤皿に盛り付け、②をかけていただく。

『シンプルサラダ』

- 材料
- レタス……………1/2玉
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - ブロッコリーの芯……………1/2株分
 - スプラウト……………1袋
 - 水……………大さじ2
 - 塩……………小さじ1/2
- A
- みじん切りにんにく……………大さじ1/2
 - 酢……………大さじ5
 - オリーブオイル……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………お好み

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅2mmの輪切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
 - ②耐熱容器にブロッコリーの房、芯を入れて水をふりかけ、塩を加えて混ぜる。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ③ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。②、レタス、スプラウトを加えて和える。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

※残りのブロッコリーの芯は3日目に使用。

明日の下準備 天然ぶり照焼き用(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン ぶりのガーリックソテー

23分

サブ ローストオニオンスープ

16分

- ！メインは、にんにくの香りとしょうゆの風味が食欲をそそり、ご飯がすすむ味ですよ。
- ！サブのたまねぎは、先にレンジでチンすることで、よりとろとろになりますよ。



3日目 685kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ぶりのガーリックソテー』

- 材料
- 前日解凍 天然ぶり照焼き用(たれ付き)…4切れ
 - みじん切りにんにく……………小さじ1
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - ブロッコリーの芯……………1/2株分
 - レタス……………1/2玉
 - 水……………大さじ2
 - サラダ油……………大さじ1/2+小さじ1
 - 塩……………少々
- A
- 酢……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ2

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて幅5mmの輪切りにする。レタスは幅3cmのくし切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、ブロッコリーの房、芯、水を入れてふたをし、2分蒸し焼きにする。レタスを加え、塩をふって再びふたをし、中火のままさらに3分蒸し焼きにする。ふたをとって弱火にし、2分炒めて皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(小さじ1)を弱火で熱し、解凍したぶりを3分焼く。裏返して弱火のまま2分ほど焼き、少しこげ目がついたら一度取り出す。
 - ④フライパンの油を拭きとり、みじん切りにんにくを弱火で1分炒める。解凍したぶり添付のたれ(2袋)、Aを加え、中強火にして汁気を飛ばすように3分ほど加熱する。③を戻し入れ、さっと全体に煮からめる。②の皿に盛り付け、フライパンに残ったたれを全体にかける。

『ローストオニオンスープ』

- 材料
- たまねぎ……………1/2個
 - ハーフベーコン……………1パック
 - とろけるスライスチーズ……………2枚
 - オリーブオイル……………大さじ1+小さじ2
 - こしょう……………お好み
- A
- 水……………400ml
 - 顆粒コンソメ……………小さじ2

- 作り方
- ①ベーコンは幅3mmに切る。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、耐熱容器に入れる。オリーブオイル(小さじ2)をまわしかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
 - ②鍋にオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、①を弱火で3分炒める。
 - ③Aを加えて中火にし、ひと煮立ちしたら中火のまま5分煮込む。器に1/2量ずつ入れ、チーズを1枚ずつ手でちぎってのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で30秒加熱する。お好みでこしょうをふる。