



2人分

6月4回

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	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	レンジでつくる 三種きのこと豚バラの焼肉風	1セット			全量
	ハーフベーコン	2パック		1パック	3パック
	とろけるスライスチーズ	3枚		2枚	5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	完熟カットトマト		1缶		全量
	みじん切りにんにく		大さじ1/2	小さじ1	大さじ1/2+ 小さじ1

### ご自宅で用意する調味料

・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)

●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 レンジでつくる  
三種きのこと豚バラの焼肉風

約10分

サブ アスパラとベーコンの  
チーズのせ

16分

！サブはシンプルな味付けで、野菜そのままのおいしさを楽しんで♪

1日目

443kcal  
(1人分)



### 『レンジでつくる 三種きのこと豚バラの焼肉風』

材料

●レンジでつくる 三種きのこと豚バラの焼肉風 ...1セット

作り方

①包材通りに調理する。

### 『アスパラとベーコンのチーズのせ』

材料

●アスパラ ..... 1袋  
●ハーフベーコン ..... 2パック  
●とろけるスライスチーズ ..... 3枚  
●水 ..... 200ml  
●塩 ..... 少々  
●こしょう ..... お好み

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、長さを5cmに切る。ベーコンは幅5mmに切る。  
②長さ20cmほどのアルミホイルを2枚広げ、中央に①を1/2量ずつのせ、その上にチーズを1/2量ずつ手でちぎってのせ、塩をふる。お好みでこしょうをふってアルミホイルの口を閉じる。  
③フライパンに水を入れ、②を並べてふたをし、中火で8分ほど蒸し焼きにする。



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
  - 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。