



今週のレシピは
地農考食コネクター
そとに
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		3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			8切	全量
冷蔵	豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め	1セット			全量
	ハーフベーコン	2パック		2パック	全量
	とろけるスライスチーズ	3枚		4枚	全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2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		2個	1個	3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	大さじ1/2	大さじ1

ご自宅で用意する調味料
 ・ごま油 ・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)

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 豚肉たっぷり
ニラ玉キムチ炒め (約10分)

サブ アスパラとベーコンの
チーズのせ (19分)

① 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
459kcal
(1人分)



『豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め』

- 材料**
- 豚肉たっぷりニラ玉キムチ炒め…1セット
 - 卵……………2個
 - サラダ油……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1/2

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
 - ぶなしめじ……………1/2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。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②長さ20cmほどのアルミホイルを3枚広げ、中央に①を1/3量ずつのせ、その上にチーズを1/3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10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。

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

- ①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。
- ②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 484kcal (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…3枚
 - たまねぎ…2個
 - サラダ油…大さじ1+1/2
 - 小麦粉…適量
 - 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
- 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たまねぎは1個ずつ繊維と垂直に中心部から切り、幅7mmほどの6枚の輪切りにたまねぎにする。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。輪切りに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大きめの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
 - 水…大さじ2
 - 塩…小さじ1/2
 - 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
- A

- 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 18分

- ①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。
- ②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 843kcal (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)…8切
 - みじん切りにんにく…大さじ1/2
 - 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
 - ぶなしめじ…1/2袋
 - 水…大さじ2
 - サラダ油…大さじ1
 - 塩…少々
 - 酢…大さじ6
 - 砂糖…大さじ4
- A

- 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。ぶなしめじは小房に分け、レタスは幅2cmのくし切りにする。
 - ②大きめの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て2分蒸し焼きにする。レタス、ぶなしめじを加え、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(大さじ1/2)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(4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個
 - ハーブペーコン…2パック
 - とろけるスライスチーズ…4枚
 - オリーブオイル…大さじ2+1/2
 - こしょう…お好み
 - 水…600ml
 - 顆粒コンソメ…大さじ1
- A

- 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(大さじ1)をまわしかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分半加熱する。
 - ②鍋にオリーブオイル(大さじ1+1/2)を中火で熱し、①を弱火で3分半炒める。
 - 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1/3量ずつ入れ、チーズを1/3量ずつ手でちぎってのせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で40秒加熱する。お好みでこしょうをふる。