



2人分

7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
	いかとにらのチヂミセット	1セット			全量
	ブロッコリー	1/5袋 (100g)	1/5袋 (100g)	1/5袋 (100g)	3/5袋 (300g)
冷凍	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		2パック		全量
	ピーマン肉詰め		6個		全量
	薩摩もちもち豚ヒレ味噌漬け (※いずみ生協・わかやま生協は やわらか豚豚ヒレソテー) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g	全量
冷蔵	だいこんきゅうりキムチ	1/3パック		1/3パック	2/3パック
	味付けうの花			2パック	全量
青果	ベビーリーフ		1袋		全量
	ズッキーニ	1/3本	2/3本		全量
常温	三輪素麺	2束			2束

ご自宅で用意する調味料

・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル
・ケチャップ ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・中華スープの素
・塩 ・砂糖 ・酢

ご自宅で用意する食材

・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 素麺DE 韓国白冷麺風

15分

サブ いかとズッキーニのチヂミ

17分

①メインはごま油を少量かけることで、風味がアップします。氷をのせてひんやりさせてもおいしいですよ。

②メインのAIにコチュジャン(小さじ1/2)をプラスして辛さを楽しんでもgood!

1日目

840kcal
(1人分)



段取りメモ

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

『素麺DE韓国白冷麺風』

材料

- 三輪素麺……………2束
- だいこんきゅうりキムチ…1/3パック
- ブロッコリー……………1/5袋(100g)
- ・卵……………1個
- ・水……………1000ml
- ・ごま油……………小さじ1

- A
- ・水……………200ml
 - ・酢……………大さじ2
 - ・ごま……………大さじ1
 - ・ごま油……………大さじ1
 - ・中華スープの素……………大さじ1
 - ・砂糖……………小さじ1
 - ・塩……………小さじ1/6

作り方

- ①鍋に湯(分量外)を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を中火で10分ゆで、ゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむき、縦半分に切る。凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②鍋に水を入れて沸騰させ、素麺を包材通りにゆでる。流水でもみ洗いし、水気をしっかり切って器に盛り付ける。
- ③しっかり混ぜ合わせたAをかけ、①、キムチをトッピングする。仕上げにごま油をかける。

『いかとズッキーニのチヂミ』

材料

- いかとにらのチヂミセット…1セット
- ズッキーニ……………1/3本
- ・水……………170ml
- ・サラダ油……………大さじ4

作り方

- ①凍ったままのチヂミセット添付のたれは流水解凍する。ズッキーニは幅4mmの細切りにする。
- ②ボウルにチヂミセット添付のチヂミ粉、凍ったままの具材、ズッキーニを入れてよく混ぜ合わせる。水を加え、さらにしっかり混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ2)を中火で熱し、②の1/2量を入れて包材通りに焼く。残りも同様に焼く。
- ④食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。①のたれにつけていただく。

明日の下準備 ≫≫ スモークサーモン切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

332kcal (1人分)

メイン ピーマン肉詰めとココロズッキーニのケチャップ和え 15分

サブ サーモンサラダ 6分

! メインのズッキーニは、焼き目がつくまでしっかり焼くと風味がよくなりますよ。

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

『ピーマン肉詰めとココロズッキーニのケチャップ和え』

- 材料
- ピーマン肉詰め.....6個
 - ズッキーニ.....2/3本
 - サラダ油.....小さじ1
- A
- ・ケチャップ.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ1
 - ・みりん.....大さじ1

- 作り方
- ①ズッキーニはひと口大の乱切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を2分焼いて一度取り出す。
 - ③フライパンをさっと拭き、凍ったままのピーマン肉詰めを包材通りに焼く。②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えてからめる。皿に盛り付けてフライパンに残ったソースをかける。

『サーモンサラダ』

- 材料
- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし...2パック
 - ベビーリーフ.....1袋
 - ブロッコリー.....1/5袋(100g)
 - ブラックペッパー.....少々
- A
- ・オリーブオイル.....大さじ1
 - ・酢.....小さじ1
 - ・塩.....少々

- 作り方
- ①凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
 - ②ボウルに解凍したブロッコリー、解凍したスモークサーモン、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ③皿にベビーリーフを広げ、その上に②を盛り付け、ブラックペッパーをふる。



3日目

348kcal (1人分)

メイン 豚ヒレの味噌漬け 焦がし醤油のブロッコリー添え 12分

サブ1 うの花 1分

サブ2 キムチ 1分

! メインのお肉は味噌だれに漬け込んであるので、焼いてもやわらかいですよ。

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブ1、サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『豚ヒレの味噌漬け 焦がし醤油のブロッコリー添え』

- 材料
- 前日解凍 薩摩もちもち豚ヒレ味噌漬け.....180g (※いずみ生協・わかやま生協はやわらか豚豚ヒレソテー)
 - ブロッコリー.....1/5袋(100g)
 - サラダ油.....小さじ2
 - しょうゆ.....小さじ1/2

- 作り方
- ①凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ②フライパンにサラダ油(小さじ1)を中火で熱し、①を2分炒める。しょうゆを加えてさっと炒め、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)を中火で熱し、解凍した豚ヒレ味噌漬けを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。

『うの花』

- 材料
- 味付けうの花.....2パック

- 作り方
- ①器にうの花を盛り付ける。

『キムチ』

- 材料
- だいこんきゅうりキムチ.....1/3パック
 - ごま油.....小さじ1

- 作り方
- ①器にキムチを盛り付け、ごま油をかける。