



2人分

7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	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)
	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 やわらか桃豚ヒレソテー) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			180g	全量
冷蔵	牛肉の甘辛チャプチェ	1セット			全量
	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	ズッキーニ	1/3本	2/3本		全量
	ベビーリーフ		1袋		全量

## ご自宅で用意する調味料

・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 ・塩 ・酢

●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 牛肉の甘辛チャプチェ

約10分

## サブ1 いかとズッキーニのチヂミ

17分

## サブ2 ブロッコリーのキムチ和え

4分

！メインは春雨によく味がからんで、お箸が  
すすむ味付けですよ。



1日目

869kcal  
(1人分)

## 『牛肉の甘辛チャプチェ』

### 材料

- 牛肉の甘辛チャプチェ…… 1セット
- ・サラダ油…………… 大さじ1

### 作り方

- ①包材通りに調理する。

## 『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。

## 『ブロッコリーのキムチ和え』

### 材料

- 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)

### 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ボウルに①、キムチ、Aを入れて和える。器に盛り付ける。

A

- ・しょうゆ…………… 小さじ2
- ・ごま油…………… 小さじ1

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桃豚ヒレソテー)
  - 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。