



2人分

8月3日

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。

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	シーフードミックス	1袋			全量
	野菜ミックスたまねぎ入り	1/3袋		1/3袋	2/3袋
	国産鶏せせり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		170g (※いずみ生協・ わかやま生協は 180g)		全量
	薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 国産豚ロースしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			220g (※いずみ生協・ わかやま生協は 180g)	全量
冷蔵	エリンギ		1袋		全量
青果	じゃがいも	2個(約200g)	1個(約100g)		3個(約300g)
	トマト	1個		1個	2個
	スナップえんどう 初日に下準備して保存袋で冷蔵庫へ		1/2袋	1/2袋	全量
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
常温	バーモントカレー甘口	3片			3片
	コンソープの素			1缶	1缶

ご自宅で用意する調味料

・かつお節 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん
・オリーブオイル ・サラダ油 ・マヨネーズ ・塩 ・砂糖
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・牛乳

●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 とろとろトマトの シーフードカレー

15分

サブ ポテサラ

17分

！メインのトマトは煮込むことで甘みと旨みが引き立ちます。トマトは湯むきをするとうあたりがよくなりますよ。

！サブのじゃがいもはかるくつぶし、ゴロゴロ食感を残すのがおすすめです！



1日目

701kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、③、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『とろとろトマトのシーフードカレー』

材料

- シーフードミックス 1袋
- トマト 1個
- バーモントカレー甘口 3片
- ・ご飯 茶碗2杯分
- ・水 350ml
- ・オリーブオイル 大さじ1

作り方

- ① トマトは大きめのざく切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、①を1分炒める。
- ③ 凍ったままのシーフードミックス、水を加えて中火にし、沸騰したら中火のまま5分加熱する。火をとめてルウを加え、再び弱火にかけてとろみがつくまで時々かき混ぜながら2分煮込む。
- ④ 温かいご飯を皿に盛り付け、③をかける。

『ポテサラ』

材料

- じゃがいも 2個(約200g)
- 野菜ミックスたまねぎ入り 1/3袋
- ・水 小さじ1
- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・こしょう 少々
- ・塩 適量

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で10分ほどゆで、やわらかくなったら水気を切る。
- ③ 凍ったままの野菜ミックスは耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。ラップをしたまま1分蒸らす。
- ④ ボウルに②を入れてフォークでかるくつぶす。③、Aを加えて混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》 国産鶏せせりは冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目
582kcal
(1人分)

メイン たて切りシャキシャキれんこんの豚肉巻き 17分
サブ ミックスベジタブルでコーンスープ 5分

! メインのれんこんは、縦に切ることでシャキシャキ食感が残ります。



段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たて切りシャキシャキれんこんの豚肉巻き』

- 材料
- 前日解凍 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用 ... 220g (※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用)
 - れんこん※ 1/2
 - スナップえんどう 1/2袋
 - トマト 1個
 - サラダ油 大さじ1
 - 水 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々
 - マヨネーズ お好み
 - ブラックペッパー お好み
- A
- ・しょうゆ 大さじ1
 - ・みりん 大さじ1
 - ・砂糖 小さじ1

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①スナップえんどうは筋をとって耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。れんこんは縦に幅1cmに切る。トマトはひと口大に切る。
 - ②解凍した豚肉に塩・こしょうをふる。豚肉を2枚ずつ重ねてれんこんに巻きつける。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を巻き終わりを下に立てて4分焼く。全体に焼き色がついたらAを加えて煮からめる。皿に盛り付け、スナップえんどう、トマトを添える。お好みでマヨネーズ・ブラックペッパーをつけていただく。

『ミックスベジタブルでコーンスープ』

- 材料
- コーンスープの素 1缶
 - 野菜ミックスたまねぎ入り 1/3袋
 - 牛乳 180ml

- 作り方
- ①鍋にコーンスープの素、牛乳、凍ったままの野菜ミックスを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら4分加熱する。

2日目
391kcal
(1人分)

メイン せせりの塩焼き 14分
サブ れんこんとエリンギのトースター焼き 18分

! サブはしょうゆとごま油を最後にかけると香りが引き立ちます。



段取りメモ

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

『せせりの塩焼き』

- 材料
- 前日解凍 国産鶏せせり 170g (※いずみ生協・わかやま生協は180g)
 - スナップえんどう 1/2袋
 - じゃがいも 1個(約100g)
 - ごま油 大さじ1
 - 水 小さじ1
 - 塩 少々
 - こしょう 少々

- 作り方
- ①スナップえんどうは筋をとる。じゃがいもは皮をむき、小さめのひと口大に切って耐熱容器に入れる。水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。スナップえんどうを加えてさらに1分半加熱し、水気を切る。
 - ②フライパンにごま油を弱火で熱し、解凍した鶏肉を強火で2分炒める。じゃがいもを加えて塩・こしょうをふって中火にし、火が通るまでさらに3分炒める。スナップえんどうを加え、中火のまま1分ほど炒め合わせる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『れんこんとエリンギのトースター焼き』

- 材料
- れんこん※ 1/2
 - エリンギ 1袋
 - しょうゆ 少々
 - ごま油 少々
 - かつお節 適量
- A
- ・サラダ油 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・こしょう 少々

※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

明日の下準備 >>> 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく