



2人分

8月3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
もとに
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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	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	ハッシュドビーフ	1セット			全量
	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	コーンスープの素			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 ・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(適量) ・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

ハッシュドビーフ 約20分

サブ

野菜どっさりポテサラ 18分

! 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

772kcal
(1人分)

『ハッシュドビーフ』

材料

- ハッシュドビーフ..... 1セット
- ご飯..... 適量
- 水..... 160ml
- サラダ油..... 大さじ1/2

作り方

①包材通りに調理する。

『野菜どっさりポテサラ』

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
- トマト..... 1個
- 水..... 小さじ1

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。トマトは幅1.5cmの角切りにする。
- ②鍋に湯(分量外)を沸かし、じゃがいもを中火で10分ほどゆで、やわらかくに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、トマトを加えて混ぜ合わせる。

- A
- マヨネーズ..... 大さじ4
 - こしょう..... 少々
 - 塩..... 適量

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。

『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。

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