

# 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。

	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	野菜の鶏つみれ	1袋			全量
	豚テキカツ用 (※いずみ生協・わかやま生協は 豚コースとんかつ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	いかつぼ抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2袋	全量
冷蔵	梅ちりめん	適量	大さじ2		適量+大さじ2
	きのこセット (※いずみ生協・わかやま生協はぶなしめじ)	・えのき ・まいたけ ・しいたけ 各1袋		・ぶなしめじ 1袋	全量
	温泉たまご(だし付き)		3個		全量
青果	にんにく		1片	1片	2片
	きゅうり	1本	2本		全量
	ピーマン			1袋	全量
	じゃがいも	2個(約200g)		2個(約200g)	4個(約400g)
	チンゲン菜	1/2袋	1/2袋		全量
常温	ミックスビーンズドライパック	1パック			全量

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・みそ ・みりん ・オリーブオイル  
 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・中華スープの素 ・和風だしの素  
 ・塩 ・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・たかの爪(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3杯分)



- 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。

## メイン 大葉が香る鶏つみれときのこの食べるスープ

19分

### サブ1 和風ポテサラ

23分

### サブ2 梅ちりめんごはん

1分

- ①メインは3種類のきのこを使うことで、いろいろな食感と風味を楽しめます。
- ②サブ1はお好みで刻みねぎや七味をふってもおいしいですよ。



1日目  
569kcal (1人分)

### 段取りメモ

サブ1の①、②、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブ1、サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

### 『大葉が香る鶏つみれときのこの食べるスープ』

**材料**  
 ●野菜の鶏つみれ……………1袋  
 ●えのき……………1袋  
 ●まいたけ……………1袋  
 ●しいたけ……………1袋  
 ●チンゲン菜……………1/2袋  
 ●ごま油……………小さじ2  
 ●塩……………少々  
 ●ブラックペッパー……………少々

**作り方**  
 ①チンゲン菜は長さを2cmに切る。しいたけは軸を落として幅2mmのうす切りにする。えのきは長さを半分に切って食べやすい大きさに手でさく。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。  
 ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら凍ったままの鶏つみれを入れて再び沸騰したら中火にし、7分加熱する。①を加え、中火のままさらに3分加熱する。  
 ③塩・ブラックペッパーで味を調え、器に盛り付ける。仕上げにごま油をまわしかける。

**A**  
 ・水……………750ml  
 ・中華スープの素……………大さじ2  
 ・しょうゆ……………大さじ1  
 ・みりん……………大さじ1  
 ・酒……………大さじ1

### 『和風ポテサラ』

**材料**  
 ●じゃがいも……………2個(約200g)  
 ●きゅうり……………1本  
 ●ミックスビーンズドライパック…1パック  
 ●塩……………ふたつまみ

**作り方**  
 ①きゅうりは幅1mmの輪切りにし、塩をもみ込んで5分置き、水気をしぼる。じゃがいもは皮をむいてひと口大に切る。  
 ②鍋に湯(分量外)を沸かし、じゃがいもを中火で10分ほどゆでる。やわらかくなったら水気を切ってボールに入れ、フォークで熱いうちにつぶす。  
 ③ミックスビーンズ、きゅうり、Aを加えて混ぜ合わせる。

**A**  
 ・ごま……………大さじ1/2  
 ・しょうゆ……………小さじ2/3  
 ・みりん……………小さじ2/3  
 ・和風だしの素……………小さじ1/2  
 ・ごま油……………小さじ1/2

### 『梅ちりめんごはん』

**材料**  
 ●梅ちりめん……………適量  
 ●ご飯……………茶碗3杯分

**作り方**  
 ①ご飯を器に盛り付け、梅ちりめんのをせる。

明日の下準備 ≫≫ 豚テキカツ用(※いずみ生協・わかやま生協は豚コースとんかつ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

# 焼き豚の温玉のつけ

19分

サブ

# たたききゅうりの梅ちりめん和え

4分

！メインは濃いめの味なので、温泉たまごとの相性がぴったり！チンゲン菜と一緒にどうぞ。



2日目

475kcal (1人分)

メイン

# いかとポテトのガーリック炒め

17分

サブ

# ピーマンとしめじのきんぴら

8分

！メインは、チーズをトッピングすると濃厚な味わいが楽しめます。



3日目

362kcal (1人分)

### 段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『焼き豚の温玉のつけ』

#### 材料

- 前日解凍 豚テキカツ用 ..... 全量 (※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用)
- 温泉たまご(だし付き) ..... 3個
- にんにく ..... 1片
- チンゲン菜 ..... 1/2袋
- サラダ油 ..... 大さじ3
- 片栗粉 ..... 小さじ1
- 塩 ..... ひとつまみ
- A [ ● 砂糖 ..... 大さじ1+1/2
- みそ ..... 大さじ1+1/2
- しょうゆ ..... 大さじ1+1/2

※温泉たまご添付のだしはサブに使用。

#### 作り方

- ①チンゲン菜は長さを4cmに切る。にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせてたれを作る。
- ②解凍した豚肉はフォークで全体に数カ所穴をあけ、食べやすい大きさに切って塩をふり、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、チンゲン菜を3分炒めて皿に盛り付ける。
- ④フライパンをさっと拭いてサラダ油(大さじ2)を中強火で熱し、②を片面3分ずつ焼く。①のたれを加えて中強火のままさっと煮からめる。③の皿に盛り付け、温泉たまごをのせる。

### 『たたききゅうりの梅ちりめん和え』

#### 材料

- 梅ちりめん ..... 大さじ2
- きゅうり ..... 2本
- A [ ● 温泉たまご添付のだし ..... 3袋
- しょうゆ ..... 小さじ1

#### 作り方

- ①きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①、A、梅ちりめんを入れて和える。



きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。

### 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

### 『いかとポテトのガーリック炒め』

#### 材料

- 前日解凍 いかつぼ抜き ..... 2袋
- じゃがいも ..... 2個(約200g)
- にんにく ..... 1片
- オリーブオイル ..... 大さじ2+1/2
- A [ ● しょうゆ ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/3
- ブラックペッパー ..... 少々

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて幅1cmの半月切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。にんにくはみじん切りにする。解凍したいかは水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1cmの輪切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ2)、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがたってきたらいかを加えて中火で3分炒める。いかの色が変わったら一度取り出す。
- ③フライパンをさっと拭いてオリーブオイル(大さじ1/2)を強火で熱し、じゃがいもを焼き色がつくまで片面2分ずつ炒める。いかを戻し入れ、Aを加えてさっと炒め合わせる。



いかの胴の内側にあるかたい部分(中骨)を抜きます。

### 『ピーマンとしめじのきんぴら』

#### 材料

- ピーマン ..... 1袋
- ぶなしめじ ..... 1袋
- ごま油 ..... 大さじ1+1/2
- ごま ..... 適量
- たかの爪 ..... お好み
- A [ ● みりん ..... 大さじ1+1/2
- しょうゆ ..... 大さじ1+1/2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2

#### 作り方

- ①ピーマンは縦に幅3mmの細切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①を強火で1分半炒め、しんなりしたらA、お好みで幅3mmの輪切りにしたたかの爪を加えて2分ほど炒め合わせる。器に盛り付け、ごまをふる。