



2人分

9月3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
冷凍	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
	いかつば抜き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	野菜たっぷり中華あんかけスープ	1セット			全量
	梅ちりめん	適量	大さじ1+1/2		適量+ 大さじ1+1/2
	温泉たまご(だし付き)		2個		2個
	きのこセット (※いずみ生協・わかやま生協はぶなしめじ)			・ぶなしめじ 1袋	全量
青果	きゅうり	1/2本	1+1/2本		全量
	じゃがいも	2個(約200g)		2個(約200g)	4個(約400g)
	にんにく		1片	1片	2片
	ピーマン		1/3袋	2/3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 ・和風だしの素 ・塩 ・片栗粉  
・砂糖 ・たかの爪(お好み)

### ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・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 野菜たっぷり中華あんかけスープ

約10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

! サブ1はお好みで刻みねぎや七味をふつてもおいしいですよ。



1日目

768kcal  
(1人分)

### 『野菜たっぷり中華あんかけスープ』

#### 材料

- 野菜たっぷり中華あんかけスープ…1セット
- ・卵……………1個
- ・水……………600~630ml+大さじ1
- ・サラダ油……………大さじ1/2

#### 作り方

①包材通りに調理する。

### 『和風ポテサラ』

#### 材料

- じゃがいも……………2個(約200g)
- きゅうり……………1/2本
- ミックスビーンズドライパック……………1パック
- ・塩……………ひとつまみ

#### 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ウルに入れ、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2杯分

#### 作り方

①ご飯を器に盛り付け、梅ちりめんをのせる。

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



2日目  
662kcal  
(1人分)

メイン 焼き豚の温玉のつけ 18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ぴったり！ピーマンと一緒にどうぞ。

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)……………2個
  - にんにく……………1片
  - ピーマン……………1/3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ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。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、ピーマンを1分半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1+1/2
  - きゅうり……………1+1/2本
  - A [ ●温泉たまご添付のだし……………2袋
  - しょうゆ……………小さじ2/3

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。

明日の下準備 》》 いかつぼ抜きは冷蔵庫に移して解凍しておく



3日目  
402kcal  
(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。

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……………1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……………小さじ2
  - 塩……………小さじ1/4
  - 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……………2/3袋
  - ぶなしめじ……………1袋
  - ごま油……………大さじ1
  - ごま……………適量
  - たかの爪……………お好み
  - A [ ●みりん……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 砂糖……………小さじ1

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。