

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	豚テキカツ用 (※いずみ生協・わかやま生協は豚ロースとんかつ用) 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			2袋	全量
冷蔵	秋鮭と大根のかす汁	1セット			全量
	梅ちりめん	適量	大さじ2		適量+大さじ2
	温泉たまご(だし付き)		3個		全量
	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本	2本		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
	にんにく		1片	1片	2片
	ピーマン			1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 秋鮭と大根のかす汁 (約20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 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
508kcal
(1人分)

『秋鮭と大根のかす汁』

材料
 ●秋鮭と大根のかす汁……………1セット
 ・水……………800ml

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・わかやま生協は豚ロースとんかつ用)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)

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。

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



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

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。