

# 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	スモークサーモン切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2パック		全量
	むきあさり		2袋		全量
	釜上げほたるいか(からし酢みそ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1パック		全量
	パリパリの中華春巻			10本	全量
	国産豚の大きな肉焼売			6個	全量
冷蔵	減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮	1セット			全量
	絹ごし豆腐	1個			1個
	まるやかキムチ	1/2パック		1/2パック	全量
	酢の物ベース			1袋	全量
	サラダがジューシー			1パック	全量
青果	長いも	1袋			全量
	水菜	1/5袋	2/5袋	2/5袋	全量
	ベビーレタス		1袋		全量
	きゅうり		1本	1本	全量
常温	スパゲッティ		300g		300g

**ご自宅で用意する調味料**  
 ・かつお節 ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・たかの爪 ・みりん  
 ・オリーブオイル ・サラダ油 ・マヨネーズ ・中華スープの素 ・塩  
 ・酒 ・からし(お好み) ・こしょう(お好み)

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(茶碗3杯分) ・卵(2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** 減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮 (約20分)
- サブ1** たたきとろろかけごはん (5分)
- サブ2** キムチのかきたま汁 (9分)

① サブ1のとろろは、しょうゆをだししょうゆやポン酢にしても◎ 青ねぎや海苔、わさびを添えてもおいしいですよ。



1日目 657kcal (1人分)

## 『減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮』

- 材料**
- 減塩 ひじきが入った豚じゃが炒め煮 … 1セット
  - ・水 …………… 160ml
  - ・サラダ油 …………… 大さじ1/2

**作り方**  
 ① 包材通りに調理する。

## 『たたきとろろかけごはん』

- 材料**
- 長いも …………… 1袋
  - ・ご飯 …………… 茶碗3杯分
  - ・しょうゆ …………… 適量
  - ・かつお節 …………… 適量

**作り方**

- ① 長いもは縦に十字に4等分に切って保存袋に入れ、めん棒などで好みの大きさになるまで全体を均一にたたき。
- ② 茶碗に温かいご飯を盛り付けて①のをせ、かつお節、しょうゆをかける。

## 『キムチのかきたま汁』

- 材料**
- まるやかキムチ …………… 1/2パック
  - 絹ごし豆腐 …………… 1個
  - 水菜 …………… 1/5袋
  - ・卵 …………… 2個
  - ・ごま油 …………… 大さじ1+1/2
  - ・ごま …………… 小さじ2

- A**
- ・水 …………… 600ml
  - ・酒 …………… 大さじ1+1/2
  - ・中華スープの素 …… 大さじ1/2
  - ・しょうゆ …………… 大さじ1/2
  - ・塩 …………… 小さじ1/3

**作り方**

- ① 水菜は長さを3cmに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①、キムチを入れて30秒加熱する。
- ③ 卵を溶き入れ、卵が浮いてきたら火をとめる。器に盛り付け、ごま油をかけてごまをふる。

明日の下準備 ※ 釜上げほたるいか(からし酢みそ付き)、スモークサーモン切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく

3日目  
678kcal  
(1人分)

メイン 野菜といただく  
中華春巻と肉焼売

14分

サブ キムチ酢の物

3分

! メインの春巻と肉焼売は、野菜と一緒に  
お好みでからししょうゆにつけて食べると  
good!

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

『野菜といただく中華春巻と肉焼売』

- 材料
- パリパリの中華春巻……………10本
  - 水菜……………2/5袋
  - サラダがジューシー……………1パック
  - 国産豚の大きな肉焼売……………6個
  - サラダ油……………適量
  - しょうゆ……………お好み
  - からし……………お好み

- 作り方
- ① 水菜は長さを4cmに切る。サラダがジューシーは食べやすい大きさに手でほぐして、水菜と混ぜる。
  - ② 凍ったままの春巻は2回に分けて包材通りに油で揚げろ。
  - ③ 凍ったままの肉焼売は包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
  - ④ ①、②、③を皿に盛り付ける。お好みでからし、しょうゆを添えていただく。

油の温度の測り方  
塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。  
・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」  
・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」  
・180度…入れてすぐに「パチパチ!」

『キムチ酢の物』

- 材料
- 酢の物ベース……………1袋
  - まろやかキムチ……………1/2パック
  - きゅうり……………1本
- A
- ごま油……………大さじ1
  - ごま……………小さじ2

- 作り方
- ① きゅうりは幅2mmの細切りにしボウルに入れ、酢の物ベース、キムチ、Aを加えて混ぜ合わせる。
  - ② 器に盛り付ける。

2日目  
779kcal  
(1人分)

メイン ほたるいかとあさりの  
ボンゴレ風パスタ

16分

サブ サーモンの  
さっぱりサラダ

4分

- ! メインは、お好みでBにすりおろしにんにく  
(小さじ1)を加えると本格的な味になり  
ます。
- ! メインのたかの爪は、辛いのが苦手な方  
は種をとると食べやすくなりますよ。

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

『ほたるいかとあさりのボンゴレ風パスタ』

- 材料
- 前日解凍 釜上げほたるいか(からし酢みそ付き)…1パック
  - むきあさり……………2袋
  - 水菜……………2/5袋
  - スパゲッティ……………300g
- A
- 水……………3000ml
  - 塩……………大さじ1
- B
- たかの爪……………1本
  - オリーブオイル……………大さじ4+1/2
  - みりん……………小さじ2
  - しょうゆ……………小さじ2

- 作り方
- ① 水菜は長さを4cmに切る。解凍したほたるいかは水気を切る。
  - ② 大きめの鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したらスパゲッティを入れて強火のまま4分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
  - ③ フライパンにほたるいか、凍ったままのあさり、Bを入れて中火で1分炒める。②、水菜を加えて中火のままさらに2分炒める。

『サーモンのさっぱりサラダ』

- 材料
- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし……………2パック
  - ベビーレタス……………1袋
  - きゅうり……………1本
- A
- 前日解凍 釜上げほたるいか添付のからし酢みそ…1袋
  - オリーブオイル……………大さじ3
  - マヨネーズ……………小さじ1
  - こしょう……………お好み

- 作り方
- ① きゅうりは幅2mmの斜め切りにする。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、きゅうりと一緒に器に盛り付ける。
  - ② 解凍したスモークサーモンを①の器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。