

9月3日
2人分



3日分の献立 (おまかせ) セット

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	ふもと赤鶏モモ切身			200g	全量
	脂がのった赤魚切身		1袋		全量
	お手軽国産酢豚セットフライ豚肉(タレ付)	1袋			全量
冷蔵	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	ほぐしめじ		1袋		全量
	しいたけ	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
	豆苗	1/3パック	1/3パック	1/3パック	全量
青果	白菜※	1/3	1/3	1/3	全量
	れんこん	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	さつまいも	2/3袋	1/3袋		全量
	フリルレタス			1袋	全量
	にんにく		1片	1片	2片
常温	韓国のり卓上			5枚	5枚

※白菜の各日の使用量はお届けの量を1とした表記となります。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



ご自宅で用意する調味料

- ・ごま油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ
- ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう
- ・和風だし・素 ・マヨネーズ ・ごま

ご自宅で用意する食材

- ・米(2合) ・ご飯(茶碗2杯分) ・卵(お好み)

今週の
レシピは

地農考食コネクター
そなたに
菅谷 さおりさん

NEW



野菜や食品の生産者を200件以上訪問し食のコーディネーターとして活躍。徳島県で地産地消の定食屋さん「朝昼ときどき晩ごはんDoor!」を主宰する。

ご飯とだけではもったいない 野菜ともよく合いますよ♪

新米が出始めるこの時季、ごま油と塩で味付けされた韓国のりはご飯がすすむ一品でおすすめ。香りもよいので野菜との相性もバッチリ。今回はチョレギサラダとして、葉物野菜を中心に合わせ、手でちぎったのりをパラパラッとトッピングして手軽に韓国料理のできあがり。



韓国のり卓上

1日目

680kcal(1人分)

メイン

秋色根菜酢豚

15分

※解凍時間を除く

サブ

白菜とかにかまの
マヨ和え

14分



Let's start

マヨ和えから作って
味なじみよし

Cooking Point!

白菜は
ぎゅっと絞って
水気をとって

『秋色根菜酢豚』

材料(2人分)

- お手軽国産酢豚セットフライ豚肉(タレ付).....1袋
- さつまいも.....2/3袋
- れんこん.....1/3袋
- しいたけ.....1/3パック
- ごま油.....大さじ1
- 塩.....適量
- こしょう.....適量

作り方

- 凍ったままの酢豚セットは包材通りに解凍する。
- れんこんは皮をむき、さつまいもは皮つきのままよく洗って、それぞれ幅8mmの半月切りにする。水にさらして軽く水気を切ったら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。しいたけは軸を落として4等分に切る。
- フライパンにごま油を熱して②を入れふたをする。弱火で1~2分加熱したら、塩・こしょうを加え中火で軽く炒める。
- 野菜に焼き色がついたら①の豚肉を加えて炒める。全体に火が通ったら①のタレをよく振って加え、煮立ったらできあがり。

『白菜とかにかまのマヨ和え』

材料(2人分)

- 白菜※.....1/3
- 豆苗.....1/3パック
- サラダフレーク.....1パック
- 塩.....小さじ1/4
- しょうゆ.....小さじ1/2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 白菜はひと口大に切って塩を混ぜ、10分置いたらざるに上げて水気をよく絞る。豆苗は根元を落として水洗いし長さ4cmに切る。
- ボウルにAをよく混ぜ、①、ほぐしたサラダフレークを和える。

明日の下準備 ≫ 脂がのった赤魚切身は前日に冷蔵庫に移しておくで解凍する手間なく調理にかかれますよ♪

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。

2日目

719kcal(1人分)

メイン 香味だれでいただく赤魚の酒蒸し

17分

サブ ほくっとさつまいもの炊き込みごはん

11分

※炊飯時間を除く

Cooking Point!

香味だれはかけだれでもつけだれでも◎

炊き込みごはんは…

少し多めにできるので、次の日のお弁当にもおすすめ。



赤魚を加熱する時は白菜で挟むようにすると、うまみが野菜にも染み込んで、赤魚の煮くずれも防ぎます。



『香味だれでいただく赤魚の酒蒸し』

材料(2人分)

- 前日解凍 脂がのった赤魚切身……………1袋
 - 白菜※……………1/3
 - しいたけ……………1/3パック
 - 豆苗……………1/3パック
 - れんこん……………1/3袋
 - にんにく……………1片
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。

A	・酒……………	大さじ2
	・オリーブオイル……………	大さじ2
	・塩……………	適量
B	・酢……………	大さじ3
	・しょうゆ……………	大さじ1+1/2
	・ごま油……………	大さじ1
	・砂糖……………	大さじ1
	・酒……………	大さじ1
	・ごま……………	大さじ1/2
	・塩……………	少々
・こしょう……………	小さじ2/3	

作り方

- ①白菜はひと口大に切る。しいたけは軸を落として幅1cmのそぎ切りに、れんこんは皮をむいてうす切りにする。豆苗は根元を落として水洗いし長さを3等分に切る。
- ②にんにくはすりおろしてBと混ぜて香味だれを作る。
- ③耐熱皿に白菜半量を広げ、解凍した赤魚をのせる。その上に残りの白菜、しいたけ、れんこん、豆苗の順に重ねていき、全体にAをまわしかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(600w)で6分加熱する。
- ④③を野菜から皿に盛り付け、②をかけていただく。

『ほくっとさつまいもの炊き込みごはん』

材料(2人分)

- さつまいも……………1/3袋
- ほぐしめじ……………1袋
- ・米……………2合

A	・しょうゆ……………	大さじ1+1/2
	・みりん……………	大さじ1+1/2
	・酒……………	大さじ1+1/2
	・塩……………	小さじ1
	・和風だしの素……………	小さじ1

作り方

- ①米は洗ってざるに上げておく。
- ②さつまいもは皮つきのままよく洗い、1cmの角切りにして水にさらし、水気をよく切る。
- ③炊飯器に①、Aを入れ、水(分量外)を2合の目盛りに合わせて入れ、軽く混ぜる。②、しめじを加えて炊飯する。
- ④炊き上がったらさつまいもがくずれないようにさっくりと混ぜ合わせる。

明日の下準備 ▶▶ ふもとと赤鶏モモ切身は前日に冷蔵庫に移しておくと解凍する手間なく調理にかかれますよ!

3日目

725kcal(1人分)

メイン あっさり鶏野菜クッパ

16分

サブ 甘酸っぱい簡単チョレギサラダ

6分

Cooking Point!

クッパはご飯を入れずにおかずスープにしてもgood!

Cooking Point!

韓国のりは食べる直前にたっぷりのせて

『あっさり鶏野菜クッパ』

材料(2人分)

- 前日解凍 ふもとと赤鶏モモ切身……………200g
- 白菜※……………1/3
- れんこん……………1/3袋
- しいたけ……………1/3パック
- ・ご飯……………茶碗2杯分
- ・和風だしの素……………小さじ1
- ・ごま油……………適量
- ・ごま……………適量
- ・塩……………適量
- ・卵……………お好み

A	・水……………	600ml
	・塩……………	小さじ1/2

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①鍋にA、解凍した鶏肉を入れて中火にかける。沸騰したら火をとめる。
- ②白菜はひと口大に、れんこんは皮をむき縦半分にしてからうす切りにする。しいたけは軸を落として幅1cmのそぎ切りにする。
- ③①をもう一度中火にかけて和風だしの素、②を加えて野菜がぐつたりするまで煮込む。塩で味を調え、お好みで溶き卵をまわし入れる。
- ④器にご飯を盛り、③、ごま油をかけ、ごまをふって召しあがれ。

『甘酸っぱい簡単チョレギサラダ』

材料(2人分)

- フリルレタス……………1袋
- 豆苗……………1/3パック
- 韓国のり卓上……………5枚
- サラダフレーク……………1パック
- にんにく……………1片

A	・ごま……………	大さじ1
	・しょうゆ……………	小さじ1
	・酢……………	小さじ1
	・砂糖……………	小さじ1
	・ごま油……………	小さじ1

作り方

- ①フリルレタスは水洗いしてひと口大にちぎる。豆苗は根元を落として水洗いし長さ4cmに切る。
- ②にんにくはすりおろしてAと混ぜておく。
- ③器に①、ほぐしたサラダフレークを盛り付け、のりを手でちぎってトッピングして②をかける。

9月3回 | 2人分