

9月3日
3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	元気鶏若鶏モモ肉切身			300g	全量
	脂がのった赤魚切身		6切		6切
	お手軽国産酢豚セットフライ豚肉(タレ付)	2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玉	1/3玉	1/3玉	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			8枚	8枚

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
 ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・ごま

ご自宅で用意する食材
 ・米(2合) ・ご飯(茶碗3杯分) ・卵(お好み)

今週の
レシピは
地農考食コネクター
そだに
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。徳島県で産地地消の定食屋
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♪

新米が始まるこの時季、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

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。

1日目
722kcal(1人分)

メイン
秋色根菜酢豚 17分

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(3人分)
- お手軽国産酢豚セットフライ豚肉(タレ付).....2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2
 - 塩.....適量
 - こしょう.....適量

- 作り方
- ①凍ったままの酢豚セットの豚肉は2袋分を耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600w)で2分半加熱し解凍する。タレは包材通りに解凍する。
 - ②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分半加熱する。しいたけは軸を落として4等分に切る。
 - ③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。
 - ④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(3人分)
- 白菜.....1/3玉
 - 豆苗.....1/3パック
 - サラダフレーク.....1パック
 - 塩.....小さじ1/2

- A
- ・マヨネーズ.....大さじ1
 - ・砂糖.....大さじ1/2
 - ・酢.....小さじ1
 - ・しょうゆ.....小さじ1

- 作り方
- ①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。
 - ②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6切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♪

2日目

682kcal(1人分)

メイン 香味だれでいただく赤魚の酒蒸し

19分

サブ ほくっとさつまいもの炊き込みごはん

11分

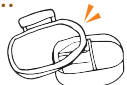
※炊飯時間を除く

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(3人分)

- 前日解凍 脂がのった赤魚切身……………6切
- 白菜……………1/3玉
- 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

A	・酒……………大さじ3
	・オリーブオイル……………大さじ3
	・塩……………適量
B	・酢……………大さじ4+1/2
	・しょうゆ……………大さじ2
	・ごま油……………大さじ1+1/2
	・砂糖……………大さじ1+1/2
	・酒……………大さじ1+1/2
	・ごま……………大さじ3/4
	・こしょう……………小さじ1
・塩……………少々	

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8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(3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 ▶▶ 元気鶏若鶏モモ肉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

698kcal(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(3人分)

- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉切身……………300g
- 白菜……………1/3玉
- れんこん……………1/3袋
- しいたけ……………1/3パック
- ・ ご飯……………茶碗3杯分
- ・ 和風だしの素……………大さじ1/2
- ・ ごま油……………適量
- ・ ごま……………適量
- ・ 塩……………適量
- ・ 卵……………お好み

A	・ 水……………900ml
	・ 塩……………小さじ3/4

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切っ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を加えて野菜がくったりするまで煮込む。塩で味を調べ、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(3人分)

- フリルレタス……………1袋
- 豆苗……………1/3パック
- 韓国のり卓上……………8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+1/2
	・ しょうゆ……………大さじ1/2
	・ 酢……………大さじ1/2
	・ 砂糖……………大さじ1/2
	・ ごま油……………大さじ1/2

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。