

12月2回

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	若鶏モモ肉切身		300g		全量
	国産豚こま切れ			300g	全量
	鮭カツ(オニオンソース付き)	6切			6切
冷蔵	絹ごし豆腐		4個		全量
	カマンベールチーズ			6個	全量
	サラダフレーク	1パック	1パック		全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	チンゲン菜	1/4袋	3/4袋		全量
	ミニ白菜		1/3玉	2/3玉	全量
	トマト	1/4袋		3/4袋	全量
	生姜	1片	1+1/2片		2+1/2片
	南瓜※	2/3		1/3	全量
常温	ブイオン(チキン・ポーク味)	2袋		2袋	4袋

※南瓜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

・サラダ油 ・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
 ・片栗粉 ・中華スープの素 ・みそ ・たかの爪
 ・ブラックペッパー(お好み)

今週の

レシピは

地農考食コネクター

そとに

曾谷 さおりさん

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。

組合員さんからのリクエスト！
味のベースになるブイオンをお手軽に

チキン、ポーク、野菜のうまみがしっかり感じられて風味も良いので、私も使っているうちに「炒飯や唐揚げの下味、野菜ポタージュにもいいな」って、どんどんアレンジが浮かんできました。サラッと溶ける顆粒タイプで使い勝手も良く、レシピの幅が広がりそうです。

ブイオン

(チキン・ポーク味)

1日目

563kcal(1人分)

メイン

鮭カツ

きのこソースがけ

サブ

チンゲン菜の

生姜スープ

21分

9分

Cooking Point!

生姜は

水にさらして

辛みを抜いて

『鮭カツ きのこソースがけ』

材料(3人分)

●鮭カツ(オニオンソース付き).....6切
 ●ぶなしめじ.....1/2袋
 ●トマト.....1/4袋
 ●南瓜※.....2/3
 ・サラダ油.....大さじ4
 A
 ・みりん.....大さじ2
 ・みそ.....小さじ4
 B
 ・オリーブオイル.....大さじ1
 ・砂糖.....大さじ1
 ・しょうゆ.....小さじ1
 ・こしょう.....少々

作り方

① 鮭カツ添付のオニオンソース2袋は流水解凍しておく。
 ② ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。南瓜はわたと種をとり、幅7mmの食べやすい大きさにする。トマトはへたをとりくし切りにする。
 ③ 耐熱容器にA、ぶなしめじを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600w)で2分半加熱する。粗熱がとれたら①を混ぜる。
 ④ フライパンに南瓜を重ならないように並べてトマトをのせ、Bをまわしかけてふたをし火にかける。湯気がたったら弱火にして5分蒸し焼きにする。フライパンに残ったソースをからめて皿に盛り付ける。
 ⑤ フライパンの汚れを拭きとり、サラダ油を熱して凍ったままの鮭カツを重ならないように並べ、包材通りに焼く。衣が程よいきつね色になったら、④の皿に盛り付け③をかける。

※使用量はお届けの量を1とした表記。

『チンゲン菜の生姜スープ』

材料(3人分)

●チンゲン菜.....1/4袋
 ●サラダフレーク...1パック
 ●ブイオン(チキン・ポーク味)...2袋
 ●生姜.....1片
 ・水.....800ml
 ・塩.....少々
 ・ごま油.....少々

水溶性片栗粉

・水.....大さじ2
 ・片栗粉...小さじ4

作り方

① 生姜は皮をむいて千切りにしてさっと水にさらす。チンゲン菜は根元を落として水洗いし、茎部分は長さ4cm、幅5mmに切る。葉部分は幅1cmに切る。
 ② 鍋に水とブイオンを入れて火にかける。沸騰したらサラダフレークをほぐしながら入れ、①を加える。塩、ごま油で味を調えたら火をとめて水溶性片栗粉をかき混ぜながら入れる。再び火にかけてとろみがついたらできあがり。

2日目

458kcal(1人分)

辛い! 鶏のあっさり塩麻婆豆腐

18分

サブリゴマ油香る白菜のラーパーツアイ

12分

ラーパーツアイとは…

中国四川風の白菜の甘酢漬。生姜や唐辛子、山椒との相性もgood!ピリツとした辛みがやみつきになります。まずはラーパーツアイから調理して味をなじませて。冷蔵庫で冷やすとさらに味なじみUP!

Let's start



Cooking Point!
豆腐はゆでて水切りしてもOK

『辛い! 鶏のあっさり塩麻婆豆腐』

材料(3人分)

- 前日解凍 若鶏モモ肉切身……………300g
- 絹ごし豆腐……………4個
- チンゲン菜……………3/4袋
- まいたけ……………1/2袋
- 生姜……………1/2片
- ・ ごま油……………大さじ1/2+少々
- ・ 塩……………適量
- A
 - ・ 水……………200ml
 - ・ 酒……………大さじ1
 - ・ みりん……………大さじ1
 - ・ 塩……………小さじ1/3
 - ・ 中華スープの素……………小さじ1

水溶き片栗粉

- ・ 水……………大さじ1
- ・ 片栗粉……………小さじ2

作り方

- ① 豆腐は1個ずつキッチンペーパーで包む。耐熱皿に2個のせてラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱して水切りする。粗熱がとれたら大きめの角切りにする。残りの2個も同じように水切りし、角切りにする。
- ② まいたけは石づきを落として小房に分ける。チンゲン菜は根元を落として水洗いし、食べやすい大きさに切る。生姜は皮をむいてみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油(大さじ1/2)、生姜を入れて弱火でゆっくり加熱する。香りがたったら中火にして解凍した鶏肉を炒める。
- ④ 鶏肉の色が変わったらAを加える。ふつふつと煮立ったら豆腐、チンゲン菜、まいたけを加えてさらにひと煮立ちさせ、塩で味を調える。
- ⑤ 火をとめて水溶き片栗粉をかき混ぜながら加え、再び火にかける。とろみがついたら仕上げにごま油(少々)をまわしかける。

『ごま油香る白菜のラーパーツアイ』

材料(3人分)

- ミニ白菜……………1/3玉
- サラダフレーク……………1パック
- 生姜……………1片
- ・ 塩……………大さじ1/2
- ・ たかの爪……………1本
- A
 - ・ ごま油……………大さじ1
 - ・ 砂糖……………大さじ1
 - ・ 酢……………大さじ1
 - ・ しょうゆ……………小さじ1/4
 - ・ 塩……………少々

作り方

- ① 白菜は長さ5cmの細切りにする。生姜は皮をむいて千切りにする。たかの爪は斜め半分に切って種をとる。
- ② ボウルに白菜、塩を入れて混ぜ5分ほど置く。水気をしっかりしぼり、サラダフレークをほぐして加える。
- ③ 小さめのフライパンにA、生姜、たかの爪を入れて弱火で熱し、砂糖が溶けたら②にかけて混ぜ合わせる。

明日の下準備 》》 国産豚こま切れ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

3日目

472kcal(1人分)

メイン トロ〜りあつあつカマンベールミルフィーユ鍋

23分

サブ 簡単! かぼちゃときのこのカポナータ

12分



ミルフィーユ鍋の♫はリゾットがおすすめ♪ご飯を入れてひと煮立ちさせ、しょうゆ、こしょうで味を調える。チーズが残っていれば、からめていただくのがおすすめです。

カポナータの野菜を加熱する時は…

乾いたキッチンペーパーとぬらしたキッチンペーパーで挟めば乾燥せずに加熱できますよ。キッチンペーパーの代わりにそのままふんわりラップをして加熱してもOK

※調理イメージは3人分です。

『トロ〜りあつあつカマンベールミルフィーユ鍋』

材料(3人分)

- 前日解凍 国産豚こま切れ……………300g
- カマンベールチーズ……………6個
- ミニ白菜……………2/3玉
- ・ 塩……………適量
- ・ こしょう……………適量
- A
 - ブイヨン(チキン・ポーク味)……………2袋
 - ・ 水……………500ml
 - ・ しょうゆ……………大さじ2
 - ・ 塩……………少々
 - ・ ブラックペッパー……………お好み

作り方

- ① 白菜は1枚ずつはがし、解凍した豚肉と交互に4〜5回重ねる。鍋の深さに合わせて切り、切り口が上になるよう縦にすき間なく並べる。
- ② 鍋にAを入れ、チーズを中央に置いてふたをして10〜15分ほど中火にかける。
- ③ 豚肉、白菜に火が通ったら、塩・こしょうで味を調える。

『簡単! かぼちゃときのこのカポナータ』

材料(3人分)

- トマト……………3/4袋
- 南瓜※……………1/3
- まいたけ……………1/2袋
- ぶなしめじ……………1/2袋
- ・ 塩……………少々
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。
- A
 - ・ オリーブオイル……………大さじ2
 - ・ みりん……………大さじ1
 - ・ 酢……………小さじ1/3
 - ・ 塩……………ひとつまみ
 - ・ こしょう……………少々

作り方

- ① 南瓜はわたと種をとり、幅1cmの角切りにする。トマトはへたをとり、ひと口大に切る。まいたけ、ぶなしめじは石づきを落として小房に分ける。
- ② 耐熱容器にキッチンペーパーを敷いて①を並べ塩をふる。ぬらして軽くしぼったキッチンペーパーを野菜がかくれるようにかけて、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ③ キッチンペーパーをとり、Aを加えて和える。

12月2回 | 3人分