

1月2回  
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	南部どりきりたんぼ鍋セット			1袋	全量
	海鮮丼(まぐろ・サーモン・エビ)(たれ付き)		2袋		全量
	冷凍さざみうす揚げ	1/3袋		1/3袋	2/3袋
冷蔵	餃子の皮	21枚	4枚		全量
	とろけるスライスチーズ	7枚			全量
	いろどり五色漬			1袋	全量
	小結びしらたき			2パック	全量
青果	なす	2本			2本
	生姜	1片	1片		2片
	白ねぎ※	青い部分 1/2 白い部分 1/4	白い部分 1/4	青い部分 1/2 白い部分 1/2	全量
	キャベツ※	1/4	1/4		1/2
	にら		1/3袋	2/3袋	全量
	人参	1/3本	1/3本	1/3本	1本
	じゃがいも	2個			2個
	常温	ミートソース	2袋		

※白ねぎとキャベツ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  
 ・中華スープの素 ・みそ ・ごま

**ご自宅で用意する食材**  
 ・ご飯(丼2杯分) ・卵(2個)

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。

## 香ばしくもっちり食感 寒い地域でうまれた郷土料理

米の名産地・秋田県の冬の風物詩で、秋田県のうるち米で作ったモチモチの「きりたんぼ」と岩手県産南部どりの鍋セット。「きりたんぼ」をひと口大にちぎって、お出汁をたっぷり吸わせたしっとり食感でいただくのもおいしいですよ。じゅわっと体に染みるこの時季ぴったりのご当地鍋です。



南部どりきりたんぼ鍋セット

## 1日目 餃子の皮で作る簡単なすラザニア



※調理イメージは2人分です。

30分

11分

サブ キャベツと白ねぎのジンジャーサラダ

**Cooking Point!**  
野菜はゆでた後に水にさらすとシャキッと食感! 氷水にすればさらに効果UP

餃子の皮は水にくぐらせてから使えばとろけるような食感になります。次の日に使う残りの皮は、ラップに包んで保存を!

### 『餃子の皮で作る簡単なすラザニア』

- 材料(2人分)  
 ●餃子の皮……………21枚  
 ●とろけるスライスチーズ…7枚  
 ●なす……………2本  
 ●冷凍さざみうす揚げ…1/3袋  
 ●ミートソース……………2袋  
 ●じゃがいも……………2個  
 ●サラダ油……………大さじ4
- 作り方  
 ①じゃがいもは皮をむいて幅5mmの輪切りにし、ラップに包んで電子レンジ(600w)で2分加熱する。なすは幅1cmの輪切りにする。  
 ②フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱してなす、凍ったままのうす揚げを焼く。片面に焼き色がついたら裏返し、サラダ油(大さじ2)を加えて裏面も焼いたら取り出す。  
 ③②のフライパンに餃子の皮(7枚)を少しずつ重ねて敷く。じゃがいも、②を1/2量並べてミートソース(1袋)をまんべんなくかけ、スライスチーズ(2枚)をのせる。  
 ④③をもう一度繰り返したら、最後に餃子の皮(7枚)、スライスチーズ(3枚)を重ねる。フライパンにふたをして中弱火で15分蒸し焼きにしたらできあがり。

### 『キャベツと白ねぎのジンジャーサラダ』

- 材料(2人分)  
 ●キャベツ※……………1/4  
 ●白ねぎの青い部分※……………1/2  
 ●白ねぎの白い部分※……………1/4  
 ●生姜……………1片  
 ●人参……………1/3本  
 ●水……………1000ml  
 ●塩……………小さじ2
- 作り方  
 ①キャベツは小さめのひと口大に切り、人参は皮をむいて幅2mmのいちょう切りにする。白ねぎは長さ5cmに切って千切りにし、生姜は皮をむいてすりおろす。  
 ②鍋に水、塩を入れて沸騰させ、キャベツ、人参を入れて10秒、白ねぎを加えてさらに5秒ゆでたら水にさらす。ざるに上げて水気をしぼる。  
 ③ボウルに②、A、生姜を入れて和える。
- A  
 ・オリーブオイル……………大さじ1  
 ・酢……………大さじ1  
 ・砂糖……………大さじ1/2  
 ・塩……………少々
- ※使用量はお届けの量を1とした表記。



白ねぎの千切りは、繊維に沿って縦に中心まで切り込みを入れ、芯と外側に分けます。外側を平らに広げて繊維の方向に細く切るときれいにできますよ。

2日目

594kcal(1人分)

メイン

パパッとアレンジだれの  
海鮮ユッケ丼

9分

サブ

貝だくさん  
わんたん風スープ

13分



## 『パパッとアレンジだれの海鮮ユッケ丼』

材料(2人分)

- 海鮮丼(まぐろ・サーモン・エビ)  
(たれ付き)..... 2袋
- 白ねぎの白い部分※..... 1/4
- 卵黄..... 2個分
- ご飯..... 丼2杯分

- A
- ごま油..... 小さじ1
  - みりん..... 小さじ1/2
  - みそ..... 小さじ1/3
  - ごま..... 適量

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 凍ったままの海鮮丼は包材通りため水で解凍し、白ねぎは長さ5cmに切って細く千切りにしてさっと水にさらす。
- ② 海鮮丼の添付たれにAを加えてよく混ぜる。
- ③ 丼に温かいご飯を盛り、海鮮丼の具をのせて中心にくぼみを作り、卵黄、白ねぎをトッピングする。②をかけていただく。

## 『貝だくさんわんたん風スープ』

材料(2人分)

- 餃子の皮..... 4枚
- いら..... 1/3袋
- キャベツ※..... 1/4
- 生姜..... 1片
- 人参..... 1/3本
- 卵白..... 2個分

※使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 水..... 400ml
  - 酒..... 小さじ2
  - しょうゆ..... 小さじ2
  - 中華スープの素..... 小さじ2
  - 塩..... 少々

作り方

- ① 人参は皮をむき厚さ3mmの細切りに、キャベツは幅3mmの細切りにする。いらは長さ3cmに切る。生姜は皮をむいてすりおろす。餃子の皮は縦3等分に切る。
- ② 鍋にAを入れて沸騰させ、①を入れる。くつたりしたら卵白を溶いてまわし入れ、軽く混ぜてからひと煮立ちさせる。

明日の下準備 ▶▶▶ 南部どりきりたんぼ鍋セットの鶏肉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

668kcal(1人分)

メイン

たっぷりきりたんぼ鍋

17分

サブ

五色漬けと  
カリカリ油揚げ和え

10分



Cooking Point!

五色漬けは  
うす揚げと  
炒めても  
good!

※調理イメージは2人分です。

## 『たっぷりきりたんぼ鍋』

材料(2人分)

- 前日解凍  
南部どりきりたんぼ鍋セット..... 1袋
- 白ねぎの青い部分※..... 1/2
- 白ねぎの白い部分※..... 1/2
- いら..... 2/3袋
- 小結びしらたき..... 2パック
- なめこ..... 1袋
- 人参..... 1/3本
- 水..... 1400~1800ml

※使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ① 凍ったままのきりたんぼ鍋セットのきりたんぼは包材通りに電子レンジで加熱する。
- ② しらたきは包材通り下ゆです。白ねぎは幅1cmの斜め切りに、いらは長さ5cmに切る。人参は皮をむいて幅5mmの斜め切りにする。きりたんぼは食べやすい大きさに切る。なめこはさっと水洗いしておく。
- ③ 鍋にきりたんぼ鍋セットの添付つゆ2袋、水を入れて沸騰させ、解凍した鶏肉、人参、白ねぎ、しらたきを入れて一度煮立たせる。きりたんぼ、なめこ、いらの順に加えてふたをする。沸騰したらさらに2~3分煮込んでできあがり。

## 『五色漬けとカリカリ油揚げ和え』

材料(2人分)

- いろいろ五色漬..... 1袋
- 冷凍きざみうす揚げ..... 1/3袋

作り方

- ① いろいろ五色漬はざるに上げて軽く水気を切っておく。
- ② トースターにアルミホイルを敷き、凍ったままのうす揚げを重ならないように広げ、少しこげるくらいにカリカリになるまで7~8分焼く。
- ③ ①と②を和える。