

2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 | とり天(レモン風味) | 2袋 | | | 全量 |
| | 薩摩もちもち豚バラうすぎり | | 400g | | 全量 |
| | いかのつぼ抜き | | | 1袋 | 全量 |
| 冷蔵 | 絹とうふ | 1個 | 1個 | | 全量 |
| | しいたけ | 1/2袋 | | 1/2袋 | 全量 |
| | ココ旨野菜炒めベース | | | 1袋 | 全量 |
| | 手揚げ風油あげ | | | 2枚 | 全量 |
| 青果 | 青ねぎ | 1/3袋 | 1/3袋 | 1/3袋 | 全量 |
| | なす | 2本 | 1本 | | 全量 |
| | きゅうり | 1本 | 1本 | | 全量 |
| | 人参 | 2/3本 | 1/3本 | | 1本 |
| | ピーマン | 1/2袋 | | 1/2袋 | 全量 |
| | たまねぎ | | 1/2個 | 1/2個 | 1個 |
| | インカのめざめ | | 1袋 | | 全量 |
| | スナッペンとう | | | 1袋 | 全量 |
| 常温 | うめこカリカリ梅 | 1/2袋 | | 1/2袋 | 全量 |

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 ・酒 ・しょうゆ ・みりん
 ・砂糖 ・塩 ・和風だしの素 ・中華スープの素
 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ

ご自宅で用意する食材
 ・卵(4個)

お忘れなく!

今週のレシピは 地農考食コネクター 谷谷 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。

コロんと小さい姿にうまみがぎゅっ! 北海道でも幻といわれる品種を堪能

ホクホクの男爵、なめらかなメークインなど数ある品種の中で、パツと目を引く鮮やかな濃い黄色に、ねっとり濃厚な甘みが魅力の「インカのめざめ」。煮くずれもしにくいので煮物に使用すれば定番料理もひと味違ったおいしさが楽しめますよ。ぜひお試しください。



1日目 751kcal(1人分)

メイン とり天のさわやかソース添え

サブ あったかくずし豆腐の茄子味噌がけ

22分

16分

Cooking Point!
茄子味噌はご飯のお供にもgood

『とり天のさわやかソース添え』

- 材料(3人分)
- とり天(レモン風味).....2袋
 - 人参.....2/3本
 - きゅうり.....1本
 - 卵.....2個
- 梅マヨソース
- ・マヨネーズ.....大さじ3
 - うめこカリカリ梅.....1/2袋
 - 和風だしの素.....小さじ1/3
 - 水.....大さじ1

- 作り方
- ①鍋にお湯を沸かして冷蔵庫から出したての卵を10分ゆで、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。きゅうりは幅8mmのスティック状に切り、人参も皮をむいて同様に切る。
 - ②耐熱皿にAを入れてラップをし、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。粗熱がとれたらマヨネーズを加えて混ぜる。
 - ③凍ったままのとり天は1袋ずつ電子レンジで包材通りに加熱し、①と一緒に皿に盛り付け、②のソースをつけて召しあがれ。

『あったかくずし豆腐の茄子味噌がけ』

- 材料(3人分)
- 絹とうふ.....1個
 - なす.....2本
 - 青ねぎ.....1/3袋
 - ピーマン.....1/2袋
 - しいたけ.....1/2袋
 - ・サラダ油.....大さじ3
- A
- ・みそ.....大さじ2
 - ・砂糖.....大さじ2
 - ・酒.....大さじ2
 - ・みりん.....大さじ2
 - ・しょうゆ.....大さじ2

- 作り方
- ①なすは皮をむいて、ピーマンはへたと種をとり除いて幅8mmの角切りにする。しいたけも軸を落として同様に角切りにする。青ねぎは小口切りにする。とうふは2枚重ねたキッチンペーパーで包み、耐熱皿にのせラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱し、粗熱をとる。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、なす、ピーマン、しいたけを炒める。油がまわったら混ぜ合わせたAを加えて中弱火で3分ほど炒め、青ねぎを加える。青ねぎがしんなりしたら火をとめる。
 - ③とうふはしっかり水気を切り、少しずつしながら1/3量ずつ器に盛り付けて②をかける。

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。

明日の下準備 薩摩もちもち豚バラうすぎり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

914kcal(1人分)

メイン インカのめざめの豚じゃが煮

20分

サブ なすときゅうりの卵スープ

10分



野菜を輪切りにすれば火が通りやすいから時短♪

『インカのめざめの豚じゃが煮』

材料(3人分)

- 前日解凍 薩摩もちもち豚バラうすぎり……………400g
 - インカのめざめ……………1袋
 - 青ねぎ……………1/3袋
 - たまねぎ……………1/2個
 - 人参……………1/3本
 - サラダ油……………適量
- A
- ・水……………100ml
 - ・酒……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・砂糖……………大さじ1

作り方

- ① 解凍した豚肉は幅2cmに切る。インカのめざめ、人参は皮をむいて幅7mmの輪切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱しインカのめざめ、人参、たまねぎの順に入れて炒める。油がまわったら豚肉、Aを加え、ふたをして5分ほど煮る。
- ③ 豚肉に火が通ったらふたをはずし、フライパンをかるく揺すってこげないように弱火で煮詰める。煮汁が少なくなったらできあがり。器に盛り付け、青ねぎを散らす。



豚肉はひと口大にすれば食感よく仕上がります。

『なすときゅうりの卵スープ』

材料(3人分)

- なす……………1本
 - きゅうり……………1本
 - 絹とうふ……………1個
 - ・ 水……………600ml
 - ・ 卵……………2個
 - ・ 塩……………適量
- A
- ・ 中華スープの素……………大さじ1+1/2
 - ・ しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・ みりん……………大さじ1+1/2
 - ・ 酒……………大さじ3/4

作り方

- ① なすは皮をむいて幅5mm、きゅうりは幅3mmの輪切りに、とうふは食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 鍋に水を沸かし、A、①を加える。野菜にかかる火が通ったら塩で味を調える。溶き卵をまわしかけてひと煮立ちしたら火をとめる。

明日の下準備 ≫ いかのつば抜き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

340kcal(1人分)

メイン いかたっぷり野菜炒め

15分

サブ 焼き油揚げのお浸し風

11分



Cooking Point!
ケチャップを入れることで子ども食べやすい

Cooking Point!
油あげと混ぜ合わせるの食べる直前に

『いかたっぷり野菜炒め』

材料(3人分)

- 前日解凍 いかのつば抜き……………1袋
- コク旨野菜炒めベース……………1袋
- スナップえんどう……………1袋
- ピーマン……………1/2袋
- たまねぎ……………1/2個
- しいたけ……………1/2袋
- ・ ケチャップ……………大さじ1
- ・ ごま油……………大さじ1

作り方

- ① スナップえんどうは筋をとる。ピーマンはへたと種をとり除いて幅5mmの輪切り、たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。しいたけは軸を落としてうす切りにする。解凍したいかはさっと水洗いし、水気をよく拭いて幅1.5cmの輪切りにする。
- ② 耐熱皿にスナップえんどうを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ③ フライパンにごま油を熱し、中火でいかを炒める。油がまわったら、ピーマン、たまねぎ、しいたけを加える。しんなりしたら②、野菜炒めベース、ケチャップを加え、ほぐしながらさっと炒める。

『焼き油揚げのお浸し風』

材料(3人分)

- 手揚げ風油あげ……………2枚
 - 青ねぎ……………1/3袋
- A
- うめこ カリカリ梅……………1/2袋
 - ・ 水……………100ml
 - ・ みりん……………大さじ1
 - ・ しょうゆ……………小さじ1
 - ・ 和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ① 青ねぎは小口切りにする。
- ② 油あげはキッチンペーパーでかるく表面の油を押さえて横半分に切り、幅1cmの短冊切りにする。油あげをアルミホイルにのせ、トースターで3～5分、カリカリになるまで焼く。
- ③ 耐熱皿に①、Aを混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分半加熱し、②と混ぜ合わせる。