



2人分

4月2回

3日分の献立 (おまかせ) セット

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。



今週のレシピは—
地農考食コネクター
そなたに
曾谷 さおりさん



自ら農家や生産者を訪問し
地元徳島県を中心に食の
コーディネートを手がける。地
産地消の定食屋さん「朝昼と
きどき晩ごはんDoor!」も主宰。

	品 名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	若鶏のチーズと大葉巻	1袋			全量
	たら磯辺焼き		1袋		全量
	豚小間切れ 前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	ミニ板こんにゃく	1袋		1袋	全量
	ほぼカニ	1/3パック	2/3パック		全量
	しいたけ	1/2袋	1/2袋		全量
	絹厚あげ			2個	全量
青果	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	長いも	1/3袋		2/3袋	全量
	スナッペンどう 初日に筋をとって下準備しておくとお楽チン	1/2袋		1/2袋	全量
	ブロッコリー 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	房 1/2株分 芯 1株分		房 1/2株分	全量
	かぼちゃ		1/2袋	1/2袋	全量
	新たまねぎ		1個	1個	2個
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	ベビーリーフ		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ゆずみそ	適量		大さじ1	大さじ1+適量

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・砂糖
・塩 ・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・ケチャップ
・顆粒コンソメ ・からし

ご自宅で用意する食材

・卵(3個)

お忘れなく!

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン チーズとろ〜り若鶏の大葉巻—ゆずみそ田楽でお花見気分— 18分

サブ シャキシャキ長芋の茶わん蒸し 24分

- ❗ かわいくピックをさしてお花見気分な献立に♪
- ❗ 茶碗蒸しは一度に蒸せる大きめの鍋が◎。
- ❗ 長いものシャキシャキ食感とほぼカニのうまみがおいしいですよ。



1日目
278kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『チーズとろ〜り若鶏の大葉巻—ゆずみそ田楽でお花見気分—』

材料

- 若鶏のチーズと大葉巻…1袋
- ミニ板こんにゃく…1袋
- ミニトマト…1/2袋
- スナッペンどう…1/2袋
- ブロッコリーの房…1/2株分
- ブロッコリーの芯…1株分
- ゆずみそ…適量
- ・サラダ油…小さじ1
- ・水…小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーの芯は皮を厚くむいて幅2cmの角切りに、房は小房に分ける。こんにゃくはさつと水洗いし、幅2cmの角切りにする。スナッペンどうは筋をとる。ミニトマトはへたをとって皿に盛り付ける。
- ② 耐熱容器にこんにゃく、ブロッコリーの芯を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。耐熱容器を一度取り出してブロッコリーの房、水を加えてラップをし、再び1分加熱する。もう一度取り出してスナッペンどうを加え、ラップをし、さらに2分半加熱したら、こんにゃく以外を①の皿に盛り付ける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で凍ったままの若鶏のチーズと大葉巻、こんにゃくを入れて両面に焼き色がつくように、片面約4分ずつ焼く。
- ④ ③を②の皿に盛り付け、ゆずみそをつけていただく。



スナッペンどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと1周するときれいに筋がとれます。

『シャキシャキ長芋の茶わん蒸し』

材料

- 長いも…1/3袋
- ほぼカニ…1/3パック
- しいたけ…1/2袋
- ・卵…1個

- A
- ・水…160ml
 - ・和風だしの素…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/4

作り方

- ① 長いもは幅1cmの角切りにする。しいたけは幅2mmのうす切りにする。ほぼカニは飾り用の2本は半分に切り、残りはひと口大に切る。卵は溶いておく。
- ② ボウルにAを混ぜ、①の溶き卵を加え泡立てないように合わせる。
- ③ 器に①の飾り用のほぼカニ以外を半量ずつ入れ、②を半量ずつ静かに注いでかき混ぜる。上に飾り用のほぼカニを半量ずつのせてアルミホイルでふたをする。
- ④ 鍋に③を入れ、器の底から2cm程度まで水を入れて、菜箸を1本かませて鍋にふたをし強火にかける。煮立ってコトコトしてきたら、ふたはそのままで、とろ火にして10〜12分蒸す。



メイン **たら磯辺焼きと野菜のグリル** 19分

サブ **たまごとパンプキンのサラダ** 15分

！パン粉があれば、パン粉(大さじ1)にマヨネーズ(大さじ1)、粉チーズ(お好み)を混ぜ合わせ、たまねぎの表面に塗って焼くのもおすすめです。

2日目 666kcal (1人分)



メイン **あっさりゆずの豚肉味噌炒め** 15分

サブ **ほくほく長芋の炊き合わせ** 20分

！サブのブロッコリーは、かるく下ゆでしてから煮込むと味が染みやすくなります。できたてもおいしいですが、一度冷ますとさらに味しみUP。

3日目 556kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たら磯辺焼きと野菜のグリル』

材料

- たら磯辺焼き.....1袋
- 新たまねぎ.....1個
- ミニトマト.....1/2袋
- しいたけ.....1/2袋
- ピーマン.....1/2袋
- オリーブオイル.....大さじ2

A

- ・ケチャップ.....大さじ3
- ・からし.....小さじ1

作り方

- ①たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。ピーマンは縦に3等分に切る。しいたけは軸を落とし、ミニトマトはへたをとる。Aは混ぜ合わせてソースを作る。
- ②フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱し、たまねぎ、しいたけを入れて時々裏返して3分ほど焼き、焼き色がついたらピーマンを加える。1分半ほど焼いたらミニトマトを加えて転がしながらさらに1分半加熱し、皿に盛り付ける。
- ③フライパンの汚れを拭き、オリーブオイル(大さじ1)を熱し、凍ったままのたら磯辺焼きを包材通りに焼く。②の皿に盛り付け、①のソースをかけてできあがり。

『たまごとパンプキンのサラダ』

材料

- かぼちゃ.....1/2袋
- ほぼかニ.....2/3パック
- ベビーリーフ.....1/3袋
- ・卵.....2個

A

- ・マヨネーズ.....大さじ3
- ・顆粒コンソメ.....小さじ1
- ・塩.....少々
- ・こしょう.....少々

作り方

- ①鍋にお湯を沸かし、冷蔵庫から出したての卵を12分ゆで、かたゆでのゆで卵を作る。粗熱がとれたら殻をむく。かぼちゃは皮がついたままさと水洗いして、キッチンペーパーで包み、ラップでふわり包んで電子レンジ(600W)で4分加熱する。ベビーリーフは水洗いして皿に盛り付ける。
- ②かぼちゃをボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶしてゆで卵を加え、混ぜながらからくつぶす。
- ③②にA、ほぼかニを手でさいて加えて混ぜ合わせ、①の器に盛り付ける。

ゆで卵の早見表

□半熟	□かため半熟	☑かたゆで
6分	8分	12分

冷蔵庫から出したての卵(2個)を中火で温めた時の目安。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『あっさりゆずの豚肉味噌炒め』

材料

- 前日解凍 豚小間切れ.....200g
- 新たまねぎ.....1個
- ピーマン.....1/2袋
- かぼちゃ.....1/2袋
- ベビーリーフ.....2/3袋
- ・サラダ油.....大さじ1/2

A

- ゆずみそ.....大さじ1
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・酒.....大さじ1

作り方

- ①ピーマンは縦に3等分に切る。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。かぼちゃは幅3mmのうす切りにする。ベビーリーフは水洗いして皿に盛り付ける。
- ②解凍した豚肉、たまねぎ、Aをボウルに入れてもみ込む。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②、かぼちゃを強火で2分炒める。ピーマンを加え、中火にしてさらに2分ほど炒め、豚肉に火が通ったら①の皿に盛り付け、残った汁もかけていただく。

『ほくほく長芋の炊き合わせ』

材料

- 長いも.....2/3袋
- ミニ板こんにゃく.....1袋
- 絹厚揚げ.....2個
- ブロッコリーの房.....1/2株分
- スナックえんどう.....1/2袋

A

- ・水.....250ml
- ・しょうゆ.....大さじ2
- ・みりん.....大さじ2
- ・砂糖.....大さじ1
- ・和風だしの素.....小さじ2

作り方

- ①長いもは幅1.5cmの半月切りにする。ブロッコリーの房は小房に分け、厚あげはひと口大に切る。こんにゃくはさと水洗いし、スプーンでひと口大にちぎる。スナックえんどうは筋をとる。
- ②鍋にお湯を沸かし、スナックえんどう、ブロッコリーを入れ20秒ゆで、ざるに上げる。スナックえんどうは粗熱がとれたら開く。
- ③鍋にA、①の長いもを入れて沸騰したら、中火にして5分煮込む。厚あげ、こんにゃくを加えて再び沸騰したらブロッコリーを加えてふたをし、弱火で5分煮込む。
- ④スナックえんどうを加えてひと混ぜしたらできあがり。