

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	15個			15個
	たら磯辺焼き		2袋		全量
	豚小間切れ 前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
冷蔵	ミニ板こんにやく	1袋		1袋	全量
	ほぼかニ	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
	スナップえんどう 初日に筋をとって下準備しておく&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
	ペピーリーフ		1/3袋	2/3袋	全量
常温	ゆずみそ	適量		大さじ1+1/2 +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(4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

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



1日目
261kcal (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…15個
 - ミニ板こんにやく……………1袋
 - ミニトマト……………1/2袋
 - スナップえんどう……………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……………大さじ1/2
 - 水……………小さじ1

作り方

- 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。こんにやくはさつと水洗いし、幅2cmの角切りにする。スナップえんどうは筋をとる。ミニトマトはへたをとって皿に盛り付ける。
- 耐熱容器にこんにやく、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プえんどうを加え、ラップをし、さらに2分半加熱したら、こんにやく以外を①の皿に盛り付ける。
- 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、こんにや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。
- ③を②の皿に盛り付け、ゆずみそをつけていただく。



スナップえん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
 - ほぼかニ……………1/3パック
 - しいたけ……………1/2袋
 - 卵……………2個
- A**
- ・水……………320ml
 - ・和風だしの素…小さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2

作り方

- 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。ほぼかニは飾り用の3本は半分になり、残りはひと口大に切る。卵は溶いておく。
- ポウルにAを混ぜ、①の溶き卵を加え泡立てないように合わせる。
- 器に①の飾り用のほぼかニ以外を1/3量ずつ入れ、②を1/3量ずつ静かに注いでかき混ぜる。上に飾り用のほぼかニを1/3量ずつのせてアルミホイルでふたをする。
- 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
606kcal (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.....2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3
 - A [●ケチャップ.....大さじ6
 - からし.....小さじ2

- 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2)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
 - ペビーリーフ.....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っと水洗いして、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。ペ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。



明日の下準備 ▶▶▶ 豚小間切れは冷蔵庫に移して解凍しておく

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
475kcal (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

『あっさりゆずの豚肉味噌炒め』

- 材料
- 前日解凍 豚小間切れ.....300g
 - 新たまねぎ.....1個
 - ピーマン.....1/2袋
 - かぼちゃ.....1/2袋
 - ペビーリーフ.....2/3袋
 - サラダ油.....大さじ1
 - A [●ゆずみそ.....大さじ1+1/2
 - しょうゆ.....大さじ3
 - 酒.....大さじ1+1/2

- 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。ペ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
 - ミニ板こんにやく.....1袋
 - 絹厚あげ.....2個
 - ブロッコリーの房.....1/2株分
 - スナップえんどう.....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。こんにやくはさっと水洗いし、スプーンでひと口大にちぎる。スナップえんどうは筋をとる。
 - ②鍋にお湯を沸かし、スナップえんどう、ブロッコリーを入れ20秒ゆで、ざるに上げる。スナップ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、こんにや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スナップえんどうを加えてひと混ぜしたらできあがり。