



2人分

5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
もたに
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「朝屋と
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	冷凍讃岐うどん	2食			2食
	たこ唐揚げ		1袋		全量
	国産豚やわらかスティック(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	小粒納豆	2パック		1パック	全量
	ご飯がススムキムチ	1/2パック		1/2パック	全量
	糸こんにゃく		1袋		全量
	えのき茸		2/3袋	1/3袋	全量
青果	青ねぎ	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	なす	1本	1本		全量
	ほうれん草	1/2袋		1/2袋	全量
	ゴーヤ		1本		全量
	バタビアレタス		1/6袋	5/6袋	全量
	カラーピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
	人参		1/3本	2/3本	1本
常温	玉子とじ用こうや豆腐	1/2袋	1/2袋		1袋
	オクラとモロヘイヤのスープ			2食	2食

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
・砂糖 ・塩 ・片栗粉 ・和風だしの素 ・ごま ・こしょう(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●まずは 段取りメモ をチェック

●電子レンジは600Wを使用

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

さっぱり涼味 納豆キムチうどん

20分

サブ

こうや豆腐と ほうれん草の玉子とじ

13分

❗ 冷凍うどんは電子レンジで加熱調理すると、プリプリとした食感が楽しめます。

❗ トッピングした揚げなすにはポン酢をかけてもおいしいですよ。



段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げて→メインを仕上げる

『さっぱり涼味納豆キムチうどん』

材料

- 冷凍讃岐うどん……………2食
- ご飯がススムキムチ…1/2パック
- 小粒納豆……………2パック
- なす……………1本
- 青ねぎ……………1/3袋
- サラダ油……………大さじ2
- ごま……………小さじ1
- しょうゆ……………適量

作り方

① 凍ったままの冷凍うどんは1食ずつ包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。加熱後すぐに氷水に入れて冷やしてざるに上げ、水気を切って皿に盛り付ける。

② なすは長さを半分に切ってから縦に半分に切り、上部を2cmほど残して幅5mmほどの切り込みを入れる。ねぎは幅2mmの小口切りにする。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱してなすを両面2分ずつ揚げ焼きにし、①のうどんの上に1/2量ずつ盛り付ける。

④ 納豆添付のたれを入れて混ぜた納豆1パックずつ、キムチ1/2量ずつと一緒に盛り付ける。仕上げにごま、ねぎを散らしてなすにはしょうゆをかける。



なすは切り込みを入れると火の通りも早く、調味料ともからみやすくなります。

『こうや豆腐とほうれん草の玉子とじ』

材料

- 玉子とじ用こうや豆腐……………1/2袋
- こうや豆腐添付の乾燥具材…1袋
- ほうれん草……………1/2袋
- 卵……………1個

作り方

① ほうれん草は長さ3cmに切って耐熱皿に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。

② 鍋にAを入れ強火にかけ、煮立ったらこうや豆腐を入れてふたをし、中火で5分煮る。

③ こうや豆腐添付の乾燥具材、①を加えて煮汁が少し残る程度までふたをはずしたまま弱火で煮る。溶き卵をまわし入れ半熱になったら火をとめる。

A

- ・ 水……………120ml
- ・ みりん……………大さじ1
- ・ 砂糖……………大さじ1
- ・ 酒……………大さじ1
- ・ しょうゆ……………小さじ1
- ・ 和風だしの素……………小さじ1

1日目

710kcal
(1人分)

メイン

たこの唐揚げと夏野菜の揚げびたし

23分

サブ

糸こんにゃくの塩きんぴら

14分

2日目

637kcal (1人分)

！

こうや豆腐を揚げ焼きにしてだしに浸すと、食感カリッと中はじゅわ〜。おいしいご飯のおかずになりました！

！

ゴーヤはへたを切り落として縦半分に切り、スプーンでわたをかき出します。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げて→メインを仕上げる

『たこの唐揚げと夏野菜の揚げびたし』

材料

●たこ唐揚げ……………1袋

●ゴーヤ……………1本

●なす……………1本

●カレーピーマン……………1/2袋

●玉子とじ用こうや豆腐……………1/2袋

●バタバアレタス……………1/6袋(約2枚)

・サラダ油……………大さじ4

・片栗粉……………大さじ1

A

●こうや豆腐添付だし……………1/2袋

・水……………60ml

・しょうゆ……………大さじ2/3

・みりん……………小さじ2

・和風だしの素……………小さじ1

B

●こうや豆腐添付だし……………1/2袋

・水……………150ml

作り方

①ゴーヤは縦半分に切ってわたと種をとり、幅1cmの半月切りにする。なすは乱切り、カレーピーマンは幅2cmの角切りにする。バタバアレタスはひと口大にちぎって皿に盛り付ける。

②ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。

③耐熱容器にB、こうや豆腐を入れてふんわりラップをして電子レンジ(600W)で4分加熱する。粗熱がとれたら煮汁をかるくしぼり、片栗粉を加えて全体にしっかりつくように混ぜる。

④フライパンにサラダ油(大さじ2)を熱してバタバアレタス以外の①、③を入れて中火にかけ、時々裏返しながらか4分ほど揚げ焼きにする。取り出して②に入れて漬ける。

⑤フライパンの汚れをさっと拭き、サラダ油(大さじ2)を熱し、凍ったままのたこ唐揚げを入れてあまり触らずに中火で片面2〜3分ずつ揚げ焼きにする。

⑥①のバタバアレタスの上に⑤を盛り付け、汁気を切った④も盛り付ける。

『糸こんにゃくの塩きんぴら』

材料

●糸こんにゃく……………1袋

●えのき茸……………2/3袋

●人参……………1/3本

●青ねぎ……………1/3袋

・オリーブオイル……………大さじ2

・塩……………適量

・ごま……………お好み

A

・みりん……………大さじ2

・しょうゆ……………小さじ1

・和風だしの素……………小さじ1

・塩……………小さじ1/2

作り方

①こんにゃくはざるに上げ、塩をもみ込んでアクをとり、さっと水洗いして水気をよく切る。人参は幅3mmの細切りにし、えのきは長さを半分に切る。ねぎは幅2mmの小口切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱し、こんにゃくを白っぽくなるまで強火でよく炒める。人参を加え中火で1分半、さらにえのきを加えて1分炒める。

③A、ねぎを加えて汁気がほとんどなくなるまで中火で混ぜながら炒める。お好みでごまをふる。

明日の下準備 国産豚やわらかスティック(たれ付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

バタバアレタスで野菜ナムルと肉手巻き

20分

サブ

オクラとモロヘイヤのスープ

5分

3日目

469kcal (1人分)

！

Aの中にんにくチューブを1cmほど足しても◎。

！

手巻きはご飯と一緒に巻いてもおいしいですよ。

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

メインの①、②、③、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げて→メインを仕上げる

『バタバアレタスで野菜ナムルと肉手巻き』

材料

●前日解凍 国産豚やわらかスティック(たれ付き)……………1袋

●バタバアレタス……………5/6袋

●人参……………2/3本

●ほうれん草……………1/2袋

●カレーピーマン……………1/2袋

●青ねぎ……………1/3袋

●ご飯がススムキムチ……………1/2パック

●小粒納豆……………1パック

・サラダ油……………小さじ1

A

・ごま油……………小さじ2

・塩……………小さじ1

B

・ごま油……………小さじ2

・しょうゆ……………小さじ1

・塩……………お好み

・こしょう……………お好み

作り方

①バタバアレタスは1枚ずつ手ではがし、皿に盛り付ける。ねぎは幅1cmの斜め切りにする。

②カレーピーマンは縦に幅5mmに切り、人参は幅3mmの細切りにし、耐熱皿に入れてAを加えてかるく混ぜる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。

③ほうれん草は長さ4cmに切り、耐熱皿に入れてBを加えてかるく混ぜ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。

④フライパンにサラダ油を熱して解凍した豚肉を包材通りに焼き、ねぎを加える。中火にしてかるく混ぜながら1分ほど炒め合わせ、皿に盛り付ける。

⑤④の皿に②、③を盛り付け、納豆添付のたれを入れて混ぜた納豆、キムチも添える。



バタバアレタスに豚肉、具材を巻いてどうぞ！

『オクラとモロヘイヤのスープ』

材料

●オクラとモロヘイヤのスープ……………2食

●えのき茸……………1/3袋

・水……………320ml

作り方

①えのきは長さを半分に切る。

②鍋に水を入れて沸騰させ、オクラとモロヘイヤのスープ、①を入れてかるくかき混ぜながら中火で1分加熱する。