



2人分

6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
地元農家食コネクター
をたに
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	十勝のむきえだ豆	1/2袋		1/2袋	全量
	国産若鶏モモ肉角切り 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		400g		全量
	秋鮭の便利カット 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	焼いておいしいソーセージ	1本			1本
	ぶなしめじ		1袋		全量
青果	たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	とうもろこし	1本			1本
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
	ほうれん草		1袋		全量
	人参		1/2本	1/2本	1本
	生姜		2片	2片	4片
常温	ひじきドライパック			1パック	全量

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 ・酢
・砂糖 ・塩 ・小麦粉 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・ごま ・こしょう
・ブラックペッパー(お好み) ・たかの爪(お好み)

ご自宅で用意する食材

・米(2合)

●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

とうもろこしの 香ばし炒め

14分

サブ

枝豆とトマトの 簡単サラダ

8分

- ！とうもろこしは加熱してから実をそぐことで
バラバラになりにくく、食感を楽しめます。
- ！メインのオリーブオイルをバターに代える
とコクUP!
- ！サブのたまねぎはさらに5～10分ほど水
にさらせば辛味がやわらぎます。



1日目

428kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『とうもろこしの香ばし炒め』

材料

- とうもろこし.....1本
- 焼いておいしいソーセージ.....1本
- ピーマン.....1/2袋
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・塩.....小さじ1/2
- ・こしょう.....適量

作り方

- ①とうもろこしは皮とひげ根をとり除き、ラップに包んで
電子レンジ(600W)で3分加熱し、冷水にさらす。粗
熱がとれたら水気を切って3等分に切り、実がばらば
らにならないようにそぐように切る。
- ②ソーセージは幅5mmの短冊切りにする。ピーマンは
縦に幅1cmに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、①を中火で1分ほ
ど焼き、フライパンの片側に寄せる。ソーセージを入
れ、中強火で3分炒めてピーマンを加え、さらに1分炒
める。塩・こしょうで味を調えて全体を炒め合わせる。



とうもろこしは実と芯の
間に包丁を入れて、そぐ
ように切り落とします。

『枝豆とトマトの簡単サラダ』

材料

- 十勝のむきえだ豆.....1/2袋
- たまねぎ.....1/2個
- ミニトマト.....1/2袋
- ・塩.....小さじ1
- ・ブラックペッパー.....お好み

作り方

- ①凍ったままの十勝のむきえだ豆は耐熱皿に平らに盛り、えだ豆が浸るくらい
の水を入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②たまねぎは幅1cmの角切りにして塩もみし、さっと水洗いして水気を切る。ミニ
トマトは半分に切る。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、水気を切った①、②を加えて混ぜ合わせる。器に盛
り付けてお好みでブラックペッパーをふる。

A

- ・オリーブオイル.....小さじ2
- ・しょうゆ.....小さじ1
- ・酢.....小さじ1

明日の下準備 》国産若鶏モモ肉角切りは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン
生姜とろ〜り
照り焼きチキン

20分

サブ
ほうれん草の
マヨおひたし

13分

！サブはお好みでわさび(小さじ1/3ほど)を加えると大人風味になっておすすめです。



2日目
724kcal
(1人分)

メイン
さっぱり! フライパンで
鮭の南蛮漬け

21分

サブ
枝豆とひじきの
混ぜご飯

5分

※炊飯時間を除く

！メインはフライパンでパパッとできる手軽なレシピ♪
！野菜はかるく火を通して漬け込み時間を短縮。冷蔵庫でじっくり漬け込んでも◎。
！サブはおにぎりにしてしょうゆをたらし、トースターでこげ目がつくくらいに焼いてもgood!



3日目
734kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『生姜とろ〜り照り焼きチキン』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉角切り 400g
 - たまねぎ 1個
 - 人参 1/2本
 - 生姜 2片
 - ・ 酒 大さじ2
 - ・ 片栗粉 大さじ2
 - ・ サラダ油 小さじ2
- A
- ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ1
 - ・ 酒 大さじ1

- 作り方
- ① たまねぎは食べやすい大きさのくし切りにする。人参は幅3mmの短冊切りにする。生姜はすりおろしてAと混ぜ合わせる。
 - ② 解凍した鶏肉は片栗粉をまぶして余分な粉をはたく。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を皮目から入れて強火にかける。焼き色ががついたら裏返してたまねぎ、人参、酒を加えてふたをし、弱火で7分蒸し焼きにする。
 - ④ ふたをはずしてAをまわしかけ、強火にして2分ほどフライパンをゆすりながら照りをつける。

『ほうれん草のマヨおひたし』

- 材料
- ほうれん草 1袋
 - ぶなしめじ 1袋
 - ミニトマト 1/2袋
- A
- ・ マヨネーズ 大さじ1
 - ・ ごま 大さじ1
 - ・ しょうゆ 小さじ1
 - ・ 砂糖 小さじ1

- 作り方
- ① ほうれん草は長さ5cmに切る。ぶなしめじは食べやすい大きさに手でさく。ミニトマトは4等分に切る。
 - ② ほうれん草、ぶなしめじはそれぞれ別の耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で各2分加熱する。
 - ③ ②の粗熱がとれたらキッチンペーパーなどでしっかり水気を切る。
 - ④ ボウルにAを入れて混ぜ、③、ミニトマトを加えて混ぜ合わせる。

段取りメモ

サブの①でご飯を炊いている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『さっぱり! フライパンで鮭の南蛮漬け』

- 材料
- 前日解凍 秋鮭の便利カット 1袋
 - たまねぎ 1/2個
 - ピーマン 1/2袋
 - 人参 1/2本
 - 生姜 2片
 - ・ 小麦粉 大さじ4
 - ・ サラダ油 大さじ1+小さじ1
 - ・ 塩 小さじ1/4
- A
- ・ 酢 大さじ4
 - ・ 水 大さじ3
 - ・ しょうゆ 大さじ3
 - ・ みりん 大さじ2
 - ・ 酒 大さじ2
 - ・ 砂糖 大さじ2
 - ・ たかの爪 お好み

- 作り方
- ① 解凍した鮭は塩をふって5分置き、キッチンペーパーで水気を拭く。小麦粉をしっかりとつけて余分な粉をはたく。
 - ② 生姜、たまねぎ、ピーマン、人参はそれぞれ千切りにする。Aのたかの爪は幅2mmの輪切りにしお好みで入れる。
 - ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
 - ④ フライパンにサラダ油(小さじ1)を入れて弱火で熱し、生姜を入れて油となじませる。たまねぎ、ピーマン、人参を加えて強火で1分ほど炒め、③に漬け込みラップをする。
 - ⑤ ④のフライパンにサラダ油(大さじ1)を入れて熱し、①を中火で焼き目がつくまで片面2分ずつ焼き、皿に盛り付ける。
 - ⑥ 鮭の上に④を盛り付けて上から漬けだれを全体にかける。

『枝豆とひじきの混ぜご飯』

- 材料
- 十勝のむきえだ豆 1/2袋
 - ひじきドライパック 1パック
 - 米 2合
 - ・ しょうゆ 大さじ1
 - ・ 塩 小さじ1/2

- 作り方
- ① 炊飯器に米を入れ2合の目盛りまで水を入れて炊飯する。
 - ② 凍ったままの十勝のむきえだ豆は耐熱皿に平らに盛り、えだ豆が浸るくらいの水を入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。ひじきドライパックは大きめのボウルに入れ、しょうゆを混ぜる。
 - ③ ひじきの入ったボウルに炊き上がったご飯、水気を切ったえだ豆、塩を加えて混ぜ合わせる。