



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

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。

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	十勝のむきえだ豆	1/2袋		1/2袋	全量
	若鶏モモ肉切身(バラ凍結) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		500g		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			2袋	全量
冷蔵	焼いておいしいソーセージ	2本			全量
	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	2本			全量
	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 16分

サブ 枝豆とトマトの簡単サラダ 8分

- ① 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。
- ② メインのオリーブオイルをバターに代えるとコクUP!
- ③ 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 465kcal (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..... 2本
 - 焼いておいしいソーセージ..... 2本
 - ピーマン..... 1/2袋
 - オリーブオイル..... 大さじ2
 - 塩..... 小さじ1
 - 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、1本ずつラップに包んで電子レンジ(600W)で4分半加熱し、冷水にさらす。粗熱がとれたら水気を切って1本ずつ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
- 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

- 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。

明日の下準備 ≫ 若鶏モモ肉切身(バラ凍結)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 548kcal (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 若鶏モモ肉切身(バラ凍結)..... 500g
 - 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。
 - ③②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。

明日の下準備 秋鮭の便利カットは冷蔵庫に移して解凍しておく

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 730kcal (1人分)

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..... 2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6
 - ・サラダ油..... 大さじ2+小さじ1
 - ・塩..... 小さじ1/2
- 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大きめの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。
 - ⑤④のフライパンにサラダ油(大さじ2)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。