

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
地産食コネクター
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	国産冷凍焼なす	1/2袋	1/2袋		全量
	国産豚肩ロース冷しゃぶ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		280g		全量
	北海道の秋鮭切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			3切	3切
冷蔵	国産鶏肉で作ったから揚げ	1+1/2袋			1+1/2袋
	まいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
	クリームチーズ			6個	全量
	もめん豆腐			1パック	全量
青果	カラーピーマン	1/3袋	1/3袋	1/3袋	全量
	たまねぎ	1/4個	1個	3/4個	2個
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	みょうが	1/2袋		適量	1/2袋+ 適量
	にんにく		1+1/2片	1+1/2片	3片
常温	海藻サラダ		1/2袋	1/2袋	1袋

ご自宅で用意する調味料
 ・オリーブオイル ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖 ・塩
 ・こしょう ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・顆粒コンソメ ・ごま
 ・ブラックペッパー(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



メイン 火を使わない!
からあげと簡単タルタルソース (16分)

サブ 焼きなすとみょうがのごま和え (9分)

! 暑い日には火を使わないレシピが便利で楽チンです!



1日目
428kcal (1人分)

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

『火を使わない! からあげと簡単タルタルソース』

材料
 ●国産鶏肉で作ったから揚げ... 1+1/2袋
 ●カラーピーマン... 1/3袋
 ●フリルレタス... 1/2袋
 ●たまねぎ... 1/4個
 ・卵... 1個
 ・塩... 小さじ1/4

作り方
 ①たまねぎはみじん切りにしてざるに入れ、塩をもみ込み、水洗いして水気を切る。カラーピーマンは幅5mmの角切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
 ②卵を少し大きめの耐熱容器に割り入れ、かるく溶き、ラップをせずに電子レンジ(600W)で50秒加熱する。熱いうちに細かくほぐし、たまねぎ、カラーピーマン、Aを加えてよく混ぜてタルタルソースを作る。
 ③から揚げは耐熱皿に広げてラップをせずに電子レンジ(600W)で2分40秒加熱し、①の皿に盛り付ける。②をたっぷりかける。

A
 ・マヨネーズ... 大さじ3
 ・砂糖... 小さじ1
 ・酢... 小さじ1/2
 ・塩... 適量
 ・こしょう... 適量

『焼きなすとみょうがのごま和え』

材料
 ●国産冷凍焼なす... 1/2袋
 ●みょうが... 1/2袋

作り方
 ①凍ったままの焼なすは耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。粗熱がとれたらキッチンペーパーで水気をかるく拭き、幅1cmの輪切りにする。
 ②みょうがは縦に半分に切って幅3mmの細切りにする。
 ③ボウルにAを入れて混ぜ、①、②を加えて和える。

A
 ・ごま... 大さじ1/2
 ・砂糖... 大さじ1/2
 ・しょうゆ... 大さじ1/2

メイン **焼きなすと豚しゃぶのおかずサラダ** 18分

サブ **まいたけとたまねぎのコンソメスープ** 12分

！メインの豚肉は沸騰する前のお湯で調理することで、やわらかく仕上がります。



2日目 405kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、②、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『焼きなすと豚しゃぶのおかずサラダ』

- 材料
- 前日解凍 国産豚肩ロース
 - 冷しゃぶ用 280g
 - 国産冷凍焼なす 1/2袋
 - 海藻サラダ 1/2袋
 - フリルレタス 1/2袋
 - カラーピーマン 1/3袋
 - にんにく 1+1/2片
 - A
 - しょうゆ 大さじ3
 - 砂糖 大さじ1+1/2
 - ごま 大さじ1
 - B
 - 水 1000ml
 - 塩 小さじ1/5
 - 酒 小さじ1

- 作り方
- ① 海藻サラダを包材通りに水で戻し、水気をしっかり切る。
 - ② フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、カラーピーマンは縦に幅3mmのうす切りにして皿に盛り付ける。
 - ③ 凍ったままの焼なすは耐熱容器に入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分半加熱する。粗熱がとれたら縦に手でさき、食べやすい大きさにする。
 - ④ にんにくはすりおろしてAと混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ⑤ 鍋にBを入れて加熱し、鍋の底に小さな気泡がたかさんついてきたら中火にして解凍した豚肉を1枚ずつ加える。1分ほど加熱し、赤みがなくなったら水にくぐらせ、キッチンペーパーを敷いた皿にとる。
 - ⑥ ①、③、⑤を和えて②の皿に盛り付け、④をかけていただく。

『まいたけとたまねぎのコンソメスープ』

- 材料
- まいたけ 1/2袋
 - たまねぎ 1個
 - オリーブオイル 大さじ1+1/2
 - 塩 ひとつまみ
 - ブラックペッパー お好み
 - A
 - 水 600ml
 - 顆粒コンソメ 大さじ1+1/2

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①、塩を加えてオリーブオイルがなじむように1分ほど炒める。
 - ③ Aを加えて中火でさらに5分ほど加熱して野菜に火が通ったら器に盛り付ける。お好みでブラックペッパーをふる。

明日の下準備 北海道の秋鮭切身3切は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **鮭とカラフル野菜のチーズ蒸し焼き** 21分

サブ **海藻と豆腐のさっと煮** 13分

！メインはクッキングシートがなかったらアルミホイルでもOK。



3日目 391kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを蒸し焼きにしている間に→サブを仕上げる

『鮭とカラフル野菜のチーズ蒸し焼き』

- 材料
- 前日解凍 北海道の秋鮭切身 3切
 - クリームチーズ 6個
 - カラーピーマン 1/3袋
 - たまねぎ 3/4個
 - まいたけ 1/2袋
 - にんにく 1+1/2片
 - しょうゆ お好み
 - A
 - 酒 大さじ1
 - 顆粒コンソメ 大さじ1

- 作り方
- ① カラーピーマンは縦に幅3mmのうす切りにし、たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、にんにくは幅1mmのうす切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ② 長さ25cmほどのクッキングシートを3枚広げて解凍した鮭を1枚ずつ置き、①を1/3量ずつのせ、Aを1/3量ずつふりかける。その上からクリームチーズを2個ずつ手でちぎりながらのせ、お好みでしょうゆをふる。
 - ③ フライパンに②を並べてクッキングシートがはみ出さないようにふたをし、強火で8分蒸し焼きにする。



クッキングシートを使えば、盛り付けも後片付けも簡単です。

『海藻と豆腐のさっと煮』

- 材料
- 海藻サラダ 1/2袋
 - もめん豆腐 1パック
 - みょうが 適量
 - 水 200ml
 - A
 - 和風だしの素 大さじ1/2
 - しょうゆ 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2

- 作り方
- ① 海藻サラダを包材通りに水で戻し、水気をしっかり切る。
 - ② みょうがは幅1mmの輪切りにする。豆腐は水気を切って食べやすい大きさに角切りにする。
 - ③ 鍋に水を入れて沸騰したら中火にし、豆腐を入れて3分ほど加熱する。A、①を加えてさらに中火で1分ほどさっと煮る。仕上げにみょうがをのせる。