



2人分

8月5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	殻付きえびと彩り野菜のアヒージョ	1袋			全量
	国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		全量
	きはだまぐろの切り落とし		1袋		全量
	さといも		1袋		全量
冷蔵	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			200g	200g
	手揚げ風油あげ			2枚	全量
青果	たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	トマト	1個		1個	2個
	きゅうり	1/2本	1/2本	1本	全量
常温	さば水煮	1缶			全量
	ヤンニョムチキンのたれ		大さじ1	大さじ3	大さじ4

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 ・酢
・砂糖 ・塩 ・片栗粉 ・マヨネーズ ・からし ・ごま
・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・卵黄(お好み)

●まずは **段取りメモ** をチェック

●電子レンジは600Wを使用

ヤンニョムチキンのたれの活用法…

ゆでたまごやし、えのきなどとさっと和えるだけで、おかずやおつまみにもなる簡単な一品ができますよ。
また、中華麺のポン酢代わりに、冷麺のたれ代わりにかけてもおいしいですよ！

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

トマトと一緒に楽しむアヒージョ

11分

サブ

さば缶とたまねぎのサラダ

16分

！メインのアヒージョは、ウインナーを加えるとお子さんも喜ぶレシピになりますよ！



1日目

663kcal
(1人分)

※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる

『トマトと一緒に楽しむアヒージョ』

材料

- 殻付きえびと彩り野菜のアヒージョ …… 1袋
- トマト …… 1個
- オリーブオイル …… 50ml

作り方

- ① トマトは大きめのくし切りにする。
- ② 凍ったままのアヒージョは包材通りに電子レンジ(600W)で解凍する。
- ③ フライパンに①、②、オリーブオイルを入れ、具材が重ならないように広げて中火で5分加熱する。

『さば缶とたまねぎのサラダ』

材料

- さば水煮 …… 1缶
- たまねぎ …… 1/2個
- きゅうり …… 1/2本

A

- ・酢 …… 大さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/2

B

- ・マヨネーズ …… 大さじ1
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・ブラックペッパー …… お好み

作り方

- ① たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、きゅうりは幅2mmの輪切りにしてAと混ぜ合わせて10分ほど置いておく。さば水煮は汁気を切る。
- ② ボウルに①、Bを入れて和える。

明日の下準備 ※ 国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き)は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

牛肉と里芋のうま煮 18分

サブ

簡単混ぜるだけ♪ まぐろフェ 12分

- ! サブのまぐろフェは、レタスで包んで食べるのもおすすめです。
- ! サブで余った卵白は、泡立ててフェにかけても◎



2日目
650kcal (1人分)

メイン

あげない ヤンニョムチキン 14分

サブ

トマトとカリッとあげのざっくり和え 9分

- ! メインのチキンにチーズをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱しても、ダッカルビのようでおいしいですよ。
- ! サブの油あげは、カリカリに焼くことで香ばしさと食感が良いアクセントになります。たくさんできるので、次の日にどうぞ。



3日目
683kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉と里芋のうま煮』

- 材料
- 前日解凍 国産牛すき焼用(モモ)(牛脂付き) … 200g
 - さといも … 1袋
 - たまねぎ … 1/2個
 - ごま油 … 小さじ1
- A
- ・ 水 … 大さじ3
 - ・ しょうゆ … 大さじ2
 - ・ 砂糖 … 大さじ2
 - ・ 酒 … 大さじ1

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。解凍した牛肉はひと口大に切る。
 - ② 凍ったままのさといもは耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
 - ③ 鍋に牛肉添付の牛脂、ごま油を中火で熱し、①を3分炒める。②、Aを加えてふたをし、弱中火で7分煮込む。さといもに竹串を刺してすっと刺さったらできあがり。

『簡単混ぜるだけ♪まぐろフェ』

- 材料
- きはだまぐろの切り落とし … 1袋
 - きゅうり … 1/2本
 - ごま … 大さじ1/2
 - 卵黄 … お好み
- A
- ヤンニョムチキンのたれ … 大さじ1
 - ごま油 … 大さじ1

- 作り方
- ① 凍ったままのまぐろは流水で10分解凍する。きゅうりは幅1cmの角切りにする。
 - ② ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ③ 器に②を盛り付けてお好みで卵黄を落とし、仕上げにごまをふる。

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

『揚げないヤンニョムチキン』

- 材料
- 前日解凍 国産若鶏モモ肉角切り … 200g
 - きゅうり … 1本
 - たまねぎ … 1/2個
 - ヤンニョムチキンのたれ … 大さじ3
 - サラダ油 … 大さじ2
 - ごま … 大さじ1/2
 - 片栗粉 … 適量
 - マヨネーズ … 適量

- 作り方
- ① たまねぎは繊維に沿って幅1cmに切る。きゅうりは乱切りにし皿に盛り付ける。
 - ② 解凍した鶏肉に片栗粉をまぶす。
 - ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を片面3分ほど焼き、裏返してフライパンの端に寄せ、たまねぎを加える。中火のままさらに3分ほど焼き、鶏肉にこんがり色がついたら、たまねぎと合わせてさらに1分ほど炒める。
 - ④ 弱火にしてヤンニョムチキンのたれを加えさっと混ぜる。①の皿に盛り付けてマヨネーズを添え、仕上げにごまをふる。

『トマトとカリッとあげのざっくり和え』

- 材料
- 手揚げ風油あげ … 2枚
 - トマト … 1個
- A
- ・ 酢 … 大さじ1
 - ・ しょうゆ … 大さじ1
 - ・ からし … 小さじ1/2

- 作り方
- ① 油あげはトースターで5分ほどカリカリになるまで焼く。粗熱がとれたらひと口大に切る。トマトはひと口大に切る。
 - ② ボウルに①、Aを入れてさっと和える。