



2人分

9月4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	シーフードミックス	2/3袋		1/3袋	全量
	国産豚肩ロース生姜焼 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		280g		全量
	骨とりかれいのサクサク唐揚げ			1袋	全量
冷蔵	絹とうふ	2個	1個		全量
	えのき	1/2袋	1/2袋		全量
	味付糸もずく		2個		2個
青果	赤たまねぎ	1/2個	1個	1/2個	2個
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/4	1/4		1/2
	なす	1本	1本		2本
	にんにく	1片	1片		2片
	チンゲン菜	1/2袋		1/2袋	全量
	カラーピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
常温	スンドゥブチゲ用スープ 中辛	1袋			全量

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
・酢 ・砂糖 ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ウスターソース ・ケチャップ ・みそ ・ごま

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



●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

海鮮スンドゥブ

14分

サブ

カラフル野菜で ごま油香るナムル

12分

！ サブの野菜は、すべて混ぜ合わせてもいいですが、それぞれの野菜の味わいを楽しめるように、分けて彩りよく盛り付けました。



※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→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『海鮮スンドゥブ』

材料

●シーフードミックス 2/3袋
●絹とうふ 2個
●えのき 1/2袋
●チンゲン菜 1/2袋
●白ねぎ※ 1/4
●スンドゥブチゲ用スープ 中辛 1袋
※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

① チンゲン菜は長さ5cmに切る。白ねぎは幅6mmの斜め切りにする。えのきは食べやすい大きさに手でさく。
② 鍋によく振ったスンドゥブチゲ用スープと凍ったままのシーフードミックスを入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。とうふを大きめのスプーンですくって入れ、①を加えて中火のままで5分ほど煮込む。

『カラフル野菜でごま油香るナムル』

材料

●赤たまねぎ 1/2個
●なす 1本
●カラーピーマン 1/2袋
●にんにく 1片

A

・ごま油 大さじ1
・ごま 小さじ1/3
・塩 小さじ1/2

作り方

① 赤たまねぎは繊維に沿って幅5mmのくし切りにし、なすは幅1cmの拍子木切りにする。カラーピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。耐熱皿にそれぞれを分けて平たく並べ、ふんわりとラップをし、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とる。
② にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせる。
③ ①の野菜にそれぞれ②を1/3量ずつかけて和え、皿に盛り付ける。

明日の下準備 》》 国産豚肩ロース生姜焼は冷蔵庫に移して解凍しておく

1日目
276kcal
(1人分)



メイン
赤たまねぎとなすの
ポークチャップ 16分

サブ
豆腐ともずくの
さっぱりスープ 10分

！メインのAのウスターソースがない時は、砂糖(小さじ1/2)、しょうゆ(小さじ1/2)を代わりに入れても◎

2日目
755kcal
(1人分)



メイン
2種の野菜とかれいの
唐揚げ 17分

サブ
シーフードとカラーピーマンの
オイル味噌和え 9分

！メインの唐揚げは、赤たまねぎの甘酢漬けと一緒に食べるとさっぱりいただけます。甘酢漬けは冷蔵庫で冷やしてもおいしい♪

！メインのBをポン酢(大さじ2)に代えれば、調味料ひとつで楽チン。

3日目
404kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『赤たまねぎとなすのポークチャップ』

材料

- 前日解凍 国産豚肩ロース生姜焼…280g
- 赤たまねぎ……………1個
- なす……………1本
- にんにく……………1片
- サラダ油……………大さじ3
- 片栗粉……………大さじ1+1/2
- 塩……………適量
- こしょう……………適量

A

- ・ケチャップ……………大さじ5
- ・酒……………大さじ2+1/2
- ・水……………大さじ2
- ・ウスターソース……………小さじ2

作り方

- ①赤たまねぎは繊維に沿って幅8mmのくし切りにし、なすはひと口大の乱切りにする。
- ②にんにくはすりおろし、Aと混ぜ合わせてたれを作る。
- ③解凍した豚肉に塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③を入れて中火のまま4分ほど両面を焼き一度取り出す。
- ⑤フライパンの油をかるく拭き、サラダ油(大さじ2)を加えて中火で熱し、①を加えて炒める。しんなりしたら④を戻し入れ、中火のまま②を加えて全体にかからめる。

『豆腐ともずくのさっぱりスープ』

材料

- 味付糸もずく……………2個
- 絹とうふ……………1個
- えのき……………1/2袋
- 白ねぎ※……………1/4

A

- ・水……………360ml
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・酒……………小さじ2
- ・中華スープの素……………小さじ1/2
- ・塩……………小さじ1/4
- ・こしょう……………お好み

作り方

- ①とうふは幅1cmの角切りにし、えのきは長さ2cmに切る。白ねぎは幅5mmの小口切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら①、もずくを加えて3分ほど加熱し、煮立ったらできあがり。

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

『2種の野菜とかれいの唐揚げ』

材料

- 骨とりかれのサクサク唐揚げ……………1袋
- チンゲン菜……………1/2袋
- 赤たまねぎ……………1/2個
- サラダ油……………大さじ2
- 塩……………少々

A

- ・酢……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1/2
- ・塩……………少々

B

- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・酢……………大さじ1
- ・みりん……………大さじ1/2
- ・和風だしの素……………小さじ1/2

作り方

- ①赤たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにして塩をもみ込み、5分ほど置く。さっと水洗いして水気を切り、Aと混ぜ合わせて、甘酢漬けを作る。チンゲン菜は長さ4cmに切り、葉と茎に分ける。
- ②耐熱容器にBを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で30秒加熱し、粗熱をとる。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれの唐揚げを片面3分ほど焼く。こんがり色がついたら裏返してフライパンの端に寄せ、チンゲン菜の茎を加えさっと炒め、葉も加えて炒める。さらに中火で3分ほど加熱し、かれいに焼き色がつき、チンゲン菜がしんなりしたら皿に盛り付ける。
- ④②をかけて①の甘酢漬けを添える。

『シーフードとカラーピーマンのオイル味噌和え』

材料

- シーフードミックス……………1/3袋
- カラーピーマン……………1/2袋

A

- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・塩……………少々

B

- ・みそ……………大さじ1
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・砂糖……………大さじ2/3

作り方

- ①カラーピーマンは縦に幅8mmの細切りにする。Bは混ぜ合わせる。
- ②耐熱皿にカラーピーマン、凍ったままのシーフードミックスを入れてAを加え、混ぜ合わせる。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③粗熱をとって水気を切り、Bを加えて和える。