



2人分

10月4回

今週のレシピは
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
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
もたに 曾谷 さおりさん」も主宰。

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。

	品名	1日目	2日目	3日目	総量
冷凍	あじフライ	4枚			4枚
	国産合挽きミンチ 3日目は使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍	100g		300g	全量
	ふわふわだんごと白湯スープ		1袋		全量
冷蔵	絹ごし豆腐	1個	1個		全量
	スライスチーズ	4枚		1枚	5枚
	油あげ			2枚	全量
	まいたけ		2/3袋	1/3袋	全量
青果	水菜	1/3袋	2/3袋		全量
	トマト	1個		1個	2個
	生姜	1/2片		1片	1+1/2片
	青ねぎ	1/3袋		2/3袋	全量
	さつまいも		1~2本 (約200g)	1~2本 (約180g)	2~4本 (約380g)
常温	松茸釜めしの素		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
・砂糖 ・塩 ・片栗粉 ・みそ ・中華スープの素 ・和風だしの素
・ウスターソース(お好み) ・マヨネーズ(お好み)

ご自宅で用意する食材

・米(2合) ・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

余った
ふわふわだんごと白湯スープ
添付のスープ、ごま油は…

スープの素として活用できます!もやしなどの
野菜がおすすめ。チャーハンの味付けにも使
えます。

今回の
レシピを
評価してね!



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン あじフライの トマトチーズのせ

15分

サブ ミンチのとろろまスープ

11分

! サブはとろろみが強めがお好きな方は、水
溶き片栗粉を多めに作って調整しても◎



1日目

901kcal
(1人分)

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

『あじフライのトマトチーズのせ』

材料

- あじフライ……………4枚
- トマト……………1個
- スライスチーズ……………4枚
- 水菜……………1/3袋
- ・サラダ油……………大さじ7
- ・ウスターソース……………お好み

作り方

- ① トマトは4枚の輪切りにする。水菜は長さを3cmに切り、皿に盛り付ける。
- ② フライパンを中火で熱し、凍ったままのあじフライを並べて上からサラダ油をかけ、ふたをする。3分ほどきつね色になるまで揚げ焼きにする。裏返して中弱火にし、さらに2分ほど焼く。
- ③ 余分な油を拭きとり、弱火にしてチーズ、トマトを上のにのせてふたをする。3分加熱して①の皿に盛り付ける。
- ④ お好みでウスターソースをかけていただく。

『ミンチのとろろまスープ』

材料

- 国産合挽きミンチ…100g
- 絹ごし豆腐……………1個
- 生姜……………1/2片
- 青ねぎ……………1/3袋
- ・水……………300ml
- ・ごま油……………小さじ1
- ・塩……………適量

- A
- ・酒……………大さじ1/2
 - ・中華スープの素…小さじ2
 - ・塩……………お好み
- 水溶き片栗粉
- ・水……………大さじ2
 - ・片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① 青ねぎは長さを3cmに切る。豆腐はひと口大の角切りにし、生姜は幅1mmの千切りにする。
- ② 鍋に水、豆腐を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にしてA、凍ったままのミンチ、生姜、青ねぎを加える。強火のまま再び沸騰したら火をとめる。
- ③ 水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら入れ、再び中火にかけてとろろみをつける。仕上げに塩で味を調え、ごま油をまわしかけて香りをつける。

メイン ふわふわだんごの鶏鍋 19分

サブ 丸ごとさつま芋の松茸ごはん 5分 ※炊飯時間を除く

！サブは多めにできるので、次の日のお弁当にどうぞ。



※調理イメージは2人分です。

2日目 706kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブを炊飯している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ふわふわだんごの鶏鍋』

- 材料
- ふわふわだんごと白湯スープ
 - 肉だんご 1袋
 - 添付のスープ 1袋
 - 添付のごま油 1袋
 - 水菜 2/3袋
 - まいたけ 2/3袋
 - 絹ごし豆腐 1個
 - 水 450ml

- 作り方
- ①凍ったままのふわふわだんごと白湯スープ添付のスープを流水で解凍する。
 - ②水菜は長さを5cmに切る。豆腐は食べやすい大きさに切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ③鍋に水、①を入れて強火にかけ、沸騰したら凍ったままの肉だんごを入れて中火にし、7分ほど煮込む。
 - ④②を加えて、さらに3分ほど煮込んだら火をとめ、ふわふわだんごと白湯スープ添付のごま油をかける。

『丸ごとさつま芋の松茸ごはん』

- 材料
- 松茸釜めしの素 1袋
 - さつまいも 1~2本(約200g)
 - 米 2合

- 作り方
- ①炊飯器に米を入れて、2合目の目盛りまで水を入れる。釜めしの素を入れてよくかき混ぜる。
 - ②さつまいもはよく水洗いし、両端を落として①に入れ、炊飯する。
 - ③炊き上がったたら、すぐにさつまいもを崩しながら、全体を底から切るようにして混ぜ合わせる。



さつまいもは切らずにそのまま炊飯すると時短になります。入らない時は適当な大きさに切ってもOK。

明日の下準備 国産合挽きミンチ 300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 肉づめおいなりさん 25分

サブ 秋野菜のトマトたれがけ 15分

！サブのトマトと味噌を使ったたれは野菜だけでなく、お肉やお豆腐にも合いますよ。
！メインは多めにできるので、つくりおきおかずにもおすすめ。



3日目 973kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを焼いている間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『肉づめおいなりさん』

- 材料
- 前日解凍 国産合挽きミンチ 300g
 - 油あげ 2枚
 - 生姜 1片
 - 青ねぎ 2/3袋
 - 卵 1個
 - サラダ油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/2
- A
- 水 大さじ2
 - しょうゆ 大さじ1
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 大さじ1
 - 和風だしの素 大さじ1/2

- 作り方
- ①青ねぎは幅3mmの小口切りにする。生姜はすりおろす。油あげは菜箸を押しつけるように数回転がし、1枚ずつ半分に切って袋状に開く。
 - ②ボウルに青ねぎ、生姜、解凍したミンチ、卵、塩を入れて混ぜ合わせる。油あげの中に1/4量ずつ入れて形を整え、口をつまようじで縫うようにとめる。
 - ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②を並べる。両面がきつね色になるまで中火のまま6分ほど焼く。弱火にしてAを加えてふたをし、さらに5分加熱する。
 - ④つまようじをはずして、食べやすい大きさに切り、煮汁と一緒に皿に盛り付ける。



油あげを開く時は、菜箸を強めに押しつけてプチプチと繊維がつぶれる音が聞こえるくらい力加減で。

『秋野菜のトマトたれがけ』

- 材料
- さつまいも 1~2本(約180g)
 - まいたけ 1/3袋
 - トマト 1個
 - スライスチーズ 1枚
 - オリーブオイル 大さじ1
 - マヨネーズ お好み(小さじ1)
- A
- サラダ油 大さじ1
 - みそ 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - 砂糖 大さじ1/2

- 作り方
- ①さつまいもはひと口大の乱切りにし、耐熱容器に入れて濡らしたキッチンペーパーをのせ、ラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。トマトはひと口大に切る。まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、さつまいも、まいたけを2分ほど焼き、皿に盛り付ける。
 - ③耐熱容器にトマト、Aを入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。全体をよく混ぜ合わせ、大きめに手でさいたチーズを加える。再びふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で15秒加熱する。仕上げにお好みでマヨネーズを加えてかき混ぜて、たれを作る。
 - ④②に③をかけていただく。