



2人分

11月4回

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。

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	いかバターしょうゆ漬 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	国産豚バラうすぎり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	200g
冷蔵	スライスチーズ	3枚			3枚
	切り落としローストビーフ	1パック			全量
	ちくわ		2本	2本	全量
	絹厚揚げ		2個	2個	全量
青果	インカのめざめ	2/3袋			2/3袋
	人参	1/4本	1/4本	1/2本	1本
	水菜	1/2袋	1/2袋		全量
	青ねぎ	1/2袋		1/2袋	全量
	アボカド かたい時は常温で追熟させる		1玉		全量
	ピーマン		1/2袋	1/2袋	全量
常温	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記			1/2	1/2
	国産牛肉と玉ねぎのミートソース	1袋			全量

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・塩
- ・ブラックペッパー ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・マヨネーズ
- ・ケチャップ ・わさび

●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 インカのめざめ ミートチーズ焼き

21分

サブ ローストビーフと水菜の サラダ

6分

- ①メインは仕上げにパン粉や粉チーズをかけて焼くとおいしさUP!
- ②サブは時間がたつと水気が出てくるので、食べる直前に調味します。塩は少なめにしブラックペッパーをたっぷり入れるとスパイシーでおすすめです。

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

『インカのめざめ ミートチーズ焼き』

材料

- スライスチーズ……………3枚
- インカのめざめ……………2/3袋
- 人参……………1/4本
- 国産牛肉と玉ねぎのミートソース……………1袋
- 水……………大さじ1

作り方

- ①インカのめざめは皮をむいて幅8mmの半月切りにし、人参は幅5mmの半月切りにする。
- ②耐熱容器に①、水を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ③耐熱皿に②を1/2量ずつ入れ、ミートソースを1/2量ずつ全体にかける。ちぎったチーズを1/2量ずつのせ、トースターで10分焼いてこげ目がついたらできあがり。

『ローストビーフと水菜のサラダ』

材料

- 切り落としローストビーフ……………1パック
- 水菜……………1/2袋
- 青ねぎ……………1/2袋

作り方

- ①水菜、青ねぎはそれぞれ長さを5cmに切る。
- ②ボウルに①、A、ローストビーフを入れて和える。

A

- ごま油……………大さじ1
- 中華スープの素……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- ブラックペッパー……………お好み

1日目

444kcal
(1人分)

明日の下準備 ※※ いかバターしょうゆ漬は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **バターしょうゆ香る
いかベジ炒め**

15分

サブ **アボカドとちくわの
わさびマヨ**

7分

- ！メインのいかは、味がしっかりついているので、野菜をたっぷり加えて炒めるだけで手軽にボリュームなおいしいおかずの完成！エビや豚肉と炒めるのも◎
- ！サブはアクセントにラー油(2〜3滴)を加えてもおいしいですよ。辛いのが苦手な方は、Aのわさびをケチャップ(大さじ1)に代えてもOK。



2日目

488kcal
(1人分)

メイン **豚バラキャベツ蒸し**

18分

サブ **人参とピーマンの
ケチャップきんぴら**

10分

- ！メインはキャベツの代わりに白菜でもいいですね！つけだれにポン酢も用意すると味変が楽しめます。



3日目

845kcal
(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

『バターしょうゆ香るいかベジ炒め』

- 材料
- 前日解凍 いかバターしょうゆ漬……1袋
 - 水菜……1/2袋
 - 人参……1/4本
 - ピーマン……1/2袋
 - 絹厚揚げ……2個
 - サラダ油……小さじ1

- 作り方
- ①水菜は長さを4cmに切る。人参は幅5mmの細切りにする。ピーマンは幅1cmの輪切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにサラダ油を強火で熱し、人参、厚揚げを1分炒める。解凍したいかバターしょうゆ漬、ピーマンを加え、強火のまま3分炒める。最後に水菜を加えてバターを全体にからめるように強火のまま30秒ほど炒める。

『アボカドとちくわのわさびマヨ』

- 材料
- アボカド……1玉
 - ちくわ……2本
- A
- ・マヨネーズ……大さじ1
 - ・わさび……適量(チューブ約2cm)

- 作り方
- ①アボカドは大きめのスプーンでひと口大にすくう。ちくわは幅2cmの輪切りにする。
 - ②ボウルに①、Aを入れて和える。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

段取りメモ

メインの①、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

『豚バラキャベツ蒸し』

- 材料
- 前日解凍 国産豚バラうすぎり……200g
 - 青ねぎ……1/2袋
 - 絹厚揚げ……2個
 - キャベツ※……1/2
- A
- ・ごま油……大さじ4
 - ・塩……小さじ2
 - ・酢……小さじ1
 - ・ブラックペッパー……少々
- B
- ・和風だしの素……大さじ1
 - ・しょうゆ……大さじ1
 - ・みりん……大さじ1/2

- 作り方
- ①キャベツはざく切りにし、青ねぎは幅5mmの小口切りにする。厚揚げは食べやすい大きさに切る。青ねぎ、Aは混ぜ合わせてたれを作る。
 - ②鍋にキャベツ、厚揚げ、解凍した豚肉の順に重ね、Bを入れてふたをし、中火で3分ほど蒸す。
 - ③下からすくうように全体を混ぜ、ふたをして弱火でさらに3分蒸し、皿に盛り付ける。①のたれをかけていただく。

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

『人参とピーマンのケチャップきんぴら』

- 材料
- 人参……1/2本
 - ピーマン……1/2袋
 - ちくわ……2本
 - サラダ油……大さじ1/2

- A
- ・ケチャップ……大さじ1
 - ・みりん……大さじ1
 - ・酒……大さじ1/2
 - ・しょうゆ……小さじ1/2
 - ・塩……ひとつまみ

- 作り方
- ①人参は幅5mm、ピーマンは縦に幅5mmの細切りにする。ちくわは長さを半分にとって縦に幅5mmの細切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒める。野菜がやわらかくなったらAを加え、中火のまま水分がなくなるまでさらに1分ほど炒める。