



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

# 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。

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	アスパラ	1/2袋	1/2袋		全量
	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
	北海道産ほたて貝柱 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			300g	300g
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		4本		全量
	絹厚揚げ		2個	2個	全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	インカのめざめ	1袋			全量
	人参	1/2本	1本	1/2本	2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
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記			2/3	2/3
常温	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



## メイン インカのめざめ ミートチーズ焼き 32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。塩は少なめにして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。



1日目  
349kcal (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

### 『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.....1袋
  - 人参.....1/2本
  - アスパラ.....1/2袋
  - 国産牛肉と玉ねぎのミートソース.....1袋
  - 水.....大さじ1+1/2

- 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6分加熱する。
  - ③耐熱皿に②を1/3量ずつ入れ、ミートソースを1/3量ずつ全体にかける。凍ったままのアスパラ、ちぎったチーズを1/3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。一度に入りきらない時は2回に分けて焼く。

### 『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
- 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

- 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。

明日の下準備 ≫≫ いかバターしょうゆ漬、北海道産ほたて貝柱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  
海鮮ベジ炒め

16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+1/2）に代えてもOK。



2日目

419kcal  
(1人分)

メイン 豚バラキャベツ蒸し

19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

726kcal  
(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海鮮ベジ炒め』

材料

- 前日解凍 いかバターしょうゆ漬……1袋
- 前日解凍 北海道産ほたて貝柱……1袋
- 水菜……1/2袋
- 人参……1本
- ピーマン……1/2袋
- アスパラ……1/2袋
- 絹厚揚げ……2個
- サラダ油……大さじ1/2

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。凍ったままのアスパラ、解凍したいかバターしょうゆ漬とほたて貝柱、ピーマンを加えて強火のまま4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……4本
- A
  - ・マヨネーズ……大さじ1+1/2
  - ・わさび……適量（チューブ約3cm）

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。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……300g
- 青ねぎ……1/2袋
- 絹厚揚げ……2個
- キャベツ※……2/3

- 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2
  - ・しょうゆ……大さじ2
  - ・みりん……大さじ1

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

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4分蒸し、皿に盛り付ける。①のたれをかけていただく。

『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
- エリンギ……1袋
- サラダ油……大さじ1

- 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
  - ・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。エリンギは縦半分につけて幅3mmのうす切りにする。
- 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。