

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	うずまきロールキャベツ	12個			全量
	若鶏骨付きモモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3本		全量
	真鯛のカルパッチョ (ソース付き)			2袋	全量
冷蔵	北海道産きたあかりのポテトサラダ		2袋		全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	まいたけ			1袋	全量
青果	カレーピーマン	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
	ブロッコリー	房 1/2株分 芯 1株分	房 1/2株分		全量
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	赤たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
	ペビーリーフ			1袋	全量
常温	スパゲッティ	100g		300g	400g
	イタリア産カットマト	1パック			全量

ご自宅で用意する調味料
 ・サラダ油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・みりん ・酢 ・砂糖
 ・塩 ・こしょう ・ケチャップ ・顆粒コンソメ

- 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 トマトロールキャベツ 煮込み 24分

サブ ブロッコリーのオイルパスタサラダ 14分

①メインはお好みでバター(大さじ1+1/2)、粉チーズ(大さじ1+1/2)を加えると濃厚になります。

②サブはブラックペッパーをたっぷりふってスパイスにしてもよし、Aにマヨネーズ(大さじ1~2)を加えてまろやかにしても◎



1日目
536kcal
(1人分)

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

『トマトロールキャベツ煮込み』

材料
 ●うずまきロールキャベツ.....12個
 ●小松菜.....1/2袋
 ●イタリア産カットマト.....1パック
 ・水.....250ml
 ・ケチャップ.....大さじ3
 ・顆粒コンソメ.....大さじ1+1/2
 ・オリーブオイル.....大さじ1+1/2
 ・塩.....お好み
 ・こしょう.....お好み

作り方
 ①小松菜は長さを2cmに切る。
 ②大きめの鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら凍ったままのロールキャベツを入れてふたをし、弱火で19分煮込む。①を加えてさらに1分煮込んで器に盛り付ける。

『ブロッコリーのオイルパスタサラダ』

材料
 ●カレーピーマン.....1/2袋
 ●ブロッコリーの房.....1/2株分
 ●ブロッコリーの芯.....1株分
 ●スパゲッティ.....100g
 ・水.....1000ml
 ・塩.....小さじ1
 ・オリーブオイル.....大さじ3
 ・酢.....小さじ2
 ・砂糖.....小さじ2
 ・塩.....小さじ1
 ・こしょう.....お好み

作り方
 ①カレーピーマンは縦に幅2mmのうす切りにする。ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて長さを3cmに切り、幅3mmのうす切りにする。
 ②鍋に水を入れて沸騰させ、塩、半分に折ったスパゲッティを入れて中火で3分ゆでる。ブロッコリーを加えて中火のままさらに3分ゆで、ざるに上げる。
 ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②、カレーピーマンを加えて和え、器に盛り付ける。



スパゲッティはペットボトルのふたに立てて、周りに1mmほど余裕があるくらいの束で約100gが量れます。

明日の下準備 》》 若鶏骨付きモモ肉は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン 骨付きもも肉のグリル

32分

サブ ポテサラのツリー

5分

- ！メインの鶏肉は、切り込みを入れると味が染みやすく、お箸でもほろりと食べやすいです。キッチンバサミを使うと楽チン。
- ！皮目をカリッと焼きたい時は、野菜とは別で調理するのがいいですよ。



2日目
804kcal (1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『骨付きもも肉のグリル』

- 材料
- 前日解凍 若鶏骨付きもも肉……………3本
 - ぶなしめじ……………1/2袋
 - えのき……………1/2袋
 - 赤たまねぎ……………1/2個
 - サラダ油……………大さじ2
 - 塩……………大さじ1/2
 - こしょう……………適量
 - A ●しょうゆ……………大さじ3
 - 砂糖……………大さじ2

- 作り方
- ①赤たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。えのきは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさく。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②解凍した鶏肉は、骨の左右に切り込みを入れて開く。両面をフォークで数ヶ所刺し、塩・こしょうをふる。
 - ③深めの耐熱容器に②を皮目を下にして入れてラップをし、電子レンジ(600W)で10分加熱する。肉汁はとっておく。
 - ④フライパンにサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③の鶏肉を1本だけ皮目を下にして入れ、皮にこげ目がつくまで3分ほど焼く。①、③の肉汁(1/2量)、A(1/2量)を加え、中火のまま全体にからめながら、こがさないように3分ほど焼き、皿に盛り付ける。
 - ⑤フライパンをかるく拭いてサラダ油(大さじ1)を中火で熱し、③の残りの鶏肉も同様に焼き、④の皿に盛り付ける。



鶏肉は骨の左右にしっかりと切り込みを入れて開くようにしましょう。

『ポテサラのツリー』

- 材料
- 北海道産きたあかりのポテトサラダ…2袋
 - カラーピーマン……………1/4袋
 - ブロッコリーの房……………1/2株分

- 作り方
- ①ブロッコリーは小房に分け、鍋にお湯を沸かして中火で2分ほどゆでる。カラーピーマンは幅1cmの角切りにする。
 - ②カラーピーマンは飾り用を取り分け、残りはポテトサラダと混ぜ合わせる。皿に円錐形に盛り付け、周りにブロッコリー、飾り用のカラーピーマンでトッピングする。



お子さんと可愛く盛り付けて、楽しめますよ♪

メイン きのこと小松菜の pasta

18分

サブ リース風 鯛のカルパッチョ

9分

- ！メインはベーコンやツナ、バターを足してもおいしいです。
- ！サブはリースのように盛り付けてクリスマス仕様に♪



3日目
686kcal (1人分)

※調理イメージは3人分です。

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを盛り付ける→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『きのこと小松菜の pasta』

- 材料
- ぶなしめじ……………1/2袋
 - えのき……………1/2袋
 - 赤たまねぎ……………1/2個
 - 小松菜……………1/2袋
 - まいたけ……………1袋
 - スパゲッティ……………300g
 - 水……………2000ml
 - オリーブオイル……………大さじ4
 - 塩……………小さじ2
 - A ●みりん……………大さじ3
 - 顆粒コンソメ……………大さじ2
 - しょうゆ……………大さじ2

- 作り方
- ①小松菜は長さを5cmに切る。ぶなしめじは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、食べやすい大きさに手でさき、まいたけも食べやすい大きさに手でさく。赤たまねぎは繊維に沿って幅1cmのくし切りにする。
 - ②大きめの鍋に水を入れて沸騰させ、塩、スパゲッティを入れて包材通りゆで、ゆで汁(大さじ10)はとっておく。
 - ③フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①を入れて3分炒める。スパゲッティ、ゆで汁、Aを加えて全体をからめるように中火で1分炒める。

『リース風 鯛のカルパッチョ』

- 材料
- 真鯛のカルパッチョ(ソース付き)……2袋
 - カラーピーマン……………1/4袋
 - ベビーリーフ……………1袋

- 作り方
- ①凍ったままの真鯛、添付のソースは、包材通りに5分ほど流水解凍する。
 - ②カラーピーマンは縦に幅2mmのうす切りにする。ベビーリーフはさっと水洗いする。
 - ③解凍した真鯛、②を皿にリース状に盛り付け、食べる直前に添付のソースをかける。