



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	国産合挽ミンチ	300g			300g
	カーネルコーン	1/6袋 (約50g)		1/2袋 (約100g)	1/2袋 (約150g)
	ねぎ焼		3枚		3枚
	白身魚のレモンバター 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			8切	全量
	シーフードミックス 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	もやし	1袋			全量
	ぶなしめじ	2/3袋	1/3袋		全量
	ハーフベーコン	1パック	2パック	1パック	全量
	スライスチーズ		3枚		3枚
青果	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	ブロッコリー	房 1/2株分 芯 1/2株分		房 1/2株分 芯 1/2株分	全量
	たまねぎ	1/2個		1+1/2個	2個
	れんこん 各日の使用量はお届けの量を1とした表記	1/2		1/2	全量
	トマト		1個	1個	2個
常温	ピーナツあえの素			1/3袋 (約20g)	1/3袋 (約20g)

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 ・ケチャップ ・みそ ・顆粒コンソメ
 ・和風だしの素 ・中華スープの素 ・ブラックペッパー(お好み)

- 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!



1日目
483kcal
(1人分)

メイン シャキシャキ野菜のミンチ炒め 16分

サブ ブロッコリーのkokumajimushu 13分

！サブはベーコンとたまねぎを炒めることでkokuが出ます。バター(15g)、お好みでこしょうを加えると、さらにkokuUP!

段取りメモ
 サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『シャキシャキ野菜のミンチ炒め』

- 材料**
- 国産合挽ミンチ…………… 300g
 - もやし…………… 1袋
 - にら…………… 1/2袋
 - れんこん※…………… 1/2
 - ぶなしめじ…………… 2/3袋
 - サラダ油…………… 小さじ2
 - ごま油…………… 大さじ1/2
- A**
- ・中華スープの素…大さじ1+1/2
 - ・しょうゆ……………大さじ1+1/2
 - ・砂糖……………大さじ1+1/2
 - ・酒……………大さじ1

- 作り方**
- ①にらは長さを5cmに切る。れんこんは長さを5cmに切り、縦に幅5mmの細切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。もやしはさっと水洗いする。Aは混ぜ合わせる。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのミンチを3分炒める。色が変わったら、れんこん、ぶなしめじを加えて1分半ほど炒める。にら、もやしを加えてAを全体にまわしかけ、1分ほどさっと炒め合わせて火をとめる。仕上げにごま油をまわしかける。

※れんこんの使用量は
お届けの量を1とした表記。

『ブロッコリーのkokumajimushu』

- 材料**
- ブロッコリーの房…………… 1/2株分
 - ブロッコリーの芯…………… 1/2株分
 - ハーフベーコン…………… 1パック
 - たまねぎ…………… 1/2個
 - カーネルコーン…………… 1/6袋(約50g)
 - みそ……………大さじ1+1/2
 - オリーブオイル…………… 小さじ2
- A**
- ・水…………… 600ml
 - ・和風だしの素…………… 大さじ1/2

- 作り方**
- ①ブロッコリーの房は小さめの小房に分ける。芯は皮を厚くむいて縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。たまねぎは繊維に沿って幅3mmのうす切りにし、ベーコンは幅1cmに切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを強火で熱し、ベーコン、たまねぎを強火のまま1分炒める。ベーコンにこんがり色がついたらAを加えて沸騰させ、中火にしてブロッコリー、凍ったままのコーンを加えて3分ほど煮込む。
 - ③一度火をとめ、みそを溶き入れ、再び強火にかけてひと煮立ちさせる。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

※ブロッコリーの芯は3日目にも使用。

メイン **ベーコンチーズ
ねぎ焼き** 22分

サブ **さっぱりニラトマト** 8分

！メインは、食べやすい大きさに切って、好みの具をトッピングして楽しめます♪ホットプレートで作っても◎



2日目
664kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『ベーコンチーズねぎ焼き』

- 材料
- ねぎ焼……………3枚
 - スライスチーズ……………3枚
 - ハーフベーコン……………2パック
 - サラダ油……………大さじ1

- 作り方
- ①ベーコンは幅2cmに切る。凍ったままのねぎ焼添付のたれは包材通り解凍する。
 - ②凍ったままのねぎ焼は耐熱皿に2枚並べ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で4分加熱する。取り出して1枚ずつ4等分に切る。残り1枚も同様に電子レンジ(600W)で3分加熱し、4等分に切る。
 - ③フライパンに②を半量並べ、上にちぎったチーズ、ベーコンを半量ずつのせてふたをし、中火で3分焼く。水分が残っていれば拭きとり、サラダ油(大さじ1/2)をねぎ焼にかからないように加え、中火で1分ほどカリッと焼いて仕上げる。残りも同様に調理する。
 - ④皿に盛り付け、お好みで解凍した添付のたれをかけていただく。

『さっぱりニラトマト』

- 材料
- トマト……………1個
 - にら……………1/2袋
 - ぶなしめじ……………1/3袋
 - オリーブオイル……………小さじ2
- A
- みりん……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1/2
 - 酢……………小さじ1
 - 塩……………少々

- 作り方
- ①にらは長さを3cmに切る。トマトはひと口大に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
 - ②フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ぶなしめじを強火で10秒ほど炒め、トマトを加えてさらに30秒ほど炒める。にらを加えてさっと炒め、Aを加えて強火のまま、10秒ほど炒め合わせる。

明日の下準備 ▶▶▶ 白身魚のレモンバター、シーフードミックスは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **魚介の
旨みたっぷりプレート** 25分

サブ **ミネストローネ** 18分

！サブの野菜は、じゃがいも、人参、キャベツなどで、具たくさんにしてもいいですよ。



3日目
549kcal
(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

『魚介の旨みたっぷりプレート』

- 材料
- 前日解凍 白身魚のレモンバター……………8切
 - 前日解凍 シーフードミックス……………1袋
 - たまねぎ……………1個
 - ブロッコリーの房……………1/2株分
 - ブロッコリーの芯……………1/2株分
 - ピーナツあえの素……………1/3袋(約20g)
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - サラダ油……………大さじ1

- 作り方
- ①ブロッコリーの房は小房に分ける。芯は皮を厚くむいて、長さを3cmに切り、縦に幅2mmのうす切りにする。たまねぎは繊維に垂直に幅1cmの輪切りにする。
 - ②解凍したシーフードミックスは水気を切って、ブロッコリーと一緒に耐熱容器に入れ、オリーブオイルをまわしかける。ラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。水気を切ってピーナツあえの素をふりかけて和え、皿に盛り付ける。
 - ③フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、解凍した白身魚1袋分の全具材、たまねぎを半量並べてふたをし、弱中火で5分ほど蒸し焼きにする。魚を裏返し、ふたをせずに弱火で1分、水気をとばしながら焼く。残りも同様に調理する。
 - ④②の皿に③を盛り付ける。レモンはお好みで飾る。

『ミネストローネ』

- 材料
- ハーフベーコン……………1パック
 - トマト……………1個
 - れんこん※……………1/2
 - たまねぎ……………1/2個
 - カーネルコーン……………1/3袋(約100g)
 - オリーブオイル……………大さじ1
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- A
- 水……………600ml
 - ケチャップ……………大さじ3
 - 顆粒コンソメ……………大さじ1+1/2
 - 塩……………少々
 - ブラックペッパー……………お好み

- 作り方
- ①トマト、たまねぎ、れんこん、ベーコンはそれぞれ幅1cmの角切りにする。
 - ②鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①、凍ったままのコーンを入れて全体に油がなじむまで15秒ほど炒める。
 - ③Aを加えて強火でひと煮立ちさせ、アクをとってふたをし、弱火で10分ほど煮込む。れんこんがやわらかくなったらできあがり。

1月4回 | 3人分