



2人分

2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      | 使用量      |
|----|-------------------------------|------|------|----------|----------|
| 冷凍 | 国産鶏のふんわりつくね                   | 6個   |      |          | 6個       |
|    | サクッと白身魚フライ                    |      | 6枚   |          | 6枚       |
|    | 国産牛すき焼き用<br>使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍 |      |      | 180g     | 全量       |
| 冷蔵 | サラダフレーク                       | 1パック | 1パック |          | 全量       |
|    | ぶなしめじ                         | 1/2袋 | 1/2袋 |          | 全量       |
|    | まいたけ                          |      | 1/2袋 | 1/2袋     | 全量       |
|    | 絹ごし豆腐                         |      | 1個   | 1個       | 全量       |
| 青果 | にんにく                          | 1片   | 1片   |          | 2片       |
|    | 春白菜<br>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       |
|    | 菜の花                           | 1/2袋 |      | 1/2袋     | 全量       |
|    | ベビーリーフ                        |      | 1袋   |          | 全量       |
|    | トマト                           |      | 1個   | 1個       | 2個       |
|    | 水菜                            |      | 1/3袋 | 2/3袋     | 全量       |
| 常温 | 鳴門産カットわかめ                     | 1/3袋 |      | 1/3袋     | 2/3袋     |
|    | 新庄 ボトル酢みそ                     |      | 大さじ2 | 大さじ1+1/2 | 大さじ3+1/2 |

### 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 ・砂糖
- ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・中華スープの素 ・ウスターソース
- ・マヨネーズ ・からし ・ごま ・ブラックペッパー(お好み)
- ・たかの爪(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!



## メイン 春白菜と鶏つくねのくったり煮込み 18分

## サブ 菜の花のコリアン和え 9分

①メインはご飯にかけて中華丼風にして食べてもおいしいです。



1日目

433kcal  
(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

### 『春白菜と鶏つくねのくったり煮込み』

#### 材料

- 国産鶏のふんわりつくね……………6個
- 春白菜※……………1/2
- ぶなしめじ……………1/2袋
- にんにく……………1片
- 鳴門産カットわかめ……………1/3袋
- ごま油……………大さじ1
- ブラックペッパー……………お好み

#### 作り方

- ①わかめは包材通りに水で戻し、水気を切る。白菜は幅6cmに切り、葉元は斜めにそぎ切りにする。にんにくは幅1mmのうす切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。
- ②鍋にA、にんにくを入れて強火にかけ、凍ったままのつくねを入れて2分煮込む。中火にし、白菜、ぶなしめじを加えてふたをし、中火のままさらに5分煮込む。
- ③一度火をとめて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みをつける。わかめを加え、ふたをして30秒ほどで火をとめ、器に盛り付ける。仕上げにごま油をまわしかけ、お好みでブラックペッパーをふる。

- A
- ・水……………500ml
  - ・中華スープの素……………大さじ1
  - ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・酒……………大さじ1
  - ・塩……………ひとつまみ

#### 水溶き片栗粉

- ・水……………大さじ6
- ・片栗粉……………大さじ2

※春白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

### 『菜の花のコリアン和え』

#### 材料

- 菜の花……………1/2袋
- サラダフレーク……………1パック
- 塩……………ひとつまみ

#### 作り方

- ①菜の花は食べやすい大きさにざく切りにする。鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を中火で1分半ゆでて、水気をしっかり切る。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。

- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
  - ・砂糖……………大さじ1
  - ・ごま油……………大さじ1

メイン **白身魚フライと  
たっぷりきのこソース** 16分

サブ **酢みそマヨの  
豆腐サラダ** 8分

- ！メインのきのこソースはたくさん作って、つくりおきしても◎ パスタやトーストにも合います。
- ！メインのたかの爪は1本丸ごと入れて香りよく。
- ！メインのAのウスターソースがない時は、塩(小さじ1/2)に代えてもOK。
- ！サブは食べる直前に和えてください。



2日目  
704kcal  
(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

『白身魚フライとたっぷりきのこソース』

- 材料
- サクッと白身魚フライ..... 6枚
  - ぶなしめじ..... 1/2袋
  - まいたけ..... 1/2袋
  - ベビーリーフ..... 1袋
  - にんにく..... 1片
  - サラダ油..... 適量
  - たかの爪..... お好み
- A
- オリーブオイル..... 大さじ3
  - ウスターソース..... 大さじ1/2
- 作り方
- ① にんにくは幅1mmのうす切りにする。ぶなしめじは小房に分け、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。たかの爪は種をとる。
  - ② ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
  - ③ 耐熱容器にA、①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱し、きのこソースを作る。
  - ④ 鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままの白身魚フライを包材通りに揚げる。②の皿に盛り付け、③をかけていただく。

『酢みそマヨの豆腐サラダ』

- 材料
- 水菜..... 1/3袋
  - トマト..... 1個
  - サラダフレーク..... 1パック
  - 絹ごし豆腐..... 1個
  - ごま..... 大さじ1
- A
- 新庄 ボトル酢みそ..... 大さじ2
  - マヨネーズ..... 大さじ2
  - こしょう..... 小さじ1/4
- 作り方
- ① 水菜は長さを3cmに切る。トマト、豆腐は幅1.5cmの角切りにする。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
  - ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。器に盛り付け、仕上げにごまをふる。

明日の下準備 国産牛すき焼き用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **牛しゃぶすき鍋** 19分

サブ **菜の花とわかめの  
酢みそ** 10分

- ！メインは野菜を加えるタイミングで、卵を落としても◎



3日目  
544kcal  
(1人分)

段取りメモ

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

『牛しゃぶすき鍋』

- 材料
- 前日解凍 国産牛すき焼き用..... 180g
  - 春白菜※..... 1/2
  - 水菜..... 2/3袋
  - まいたけ..... 1/2袋
  - 絹ごし豆腐..... 1個
  - サラダ油..... 大さじ1
- A
- 水..... 200ml
  - 砂糖..... 大さじ4
  - しょうゆ..... 大さじ4
  - 酒..... 大さじ4
- 作り方
- ① 白菜は幅4cmに切り、水菜は長さを4cmに切る。豆腐は食べやすい大きさに切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
  - ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、解凍した牛肉を1分半ほど炒める。半分ほど火が通ったら、A、①を加えてふたをし、弱火で10分ほど煮込む。
- ※春白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

『菜の花とわかめの酢みそ』

- 材料
- 菜の花..... 1/2袋
  - トマト..... 1個
  - 鳴門産カットわかめ..... 1/3袋
  - 塩..... ひとつまみ
- A
- 新庄 ボトル酢みそ... 大さじ1+1/2
  - からし..... 小さじ1
  - ごま..... お好み
- 作り方
- ① わかめは包材通りに水で戻し、水気を切る。菜の花は長さを3cmに切る。鍋に湯を沸かして塩を入れ、菜の花を中火で1分半ゆでて、水気をしっかり切る。トマトは幅2cmのくし切りにする。
  - ② ①を器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかけていただく。

2月4回 2人分