

# 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  
地農者食コネクター  
をたに  
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	使用量
冷凍	国産鶏のふんわりつくね	10個			全量
	サクッと白身魚フライ		10枚		全量
	国産牛すき焼き用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			360g	全量
冷蔵	えのき	1袋			全量
	糸こんにゃく	1袋			全量
	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
	絹とうふ		1個	2個	全量
青果	オクラ	1袋			全量
	にんにく	2片	1片		3片
	春白菜 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
	水菜		1/3袋	2/3袋	全量
	ベビーリーフ		1袋		全量
	菜の花			1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2	大さじ4

**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 20分

**サブ** オクラとえのきのコリアン和え 11分

！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 428kcal (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.....10個
  - 春白菜※.....1/2
  - ぶなしめじ.....1/2袋
  - 糸こんにゃく.....1袋
  - にんにく.....2片
  - 鳴門産カットわかめ.....1/3袋
  - ・ごま油.....大さじ1+1/2
  - ・塩.....小さじ1/2
  - ・ブラックペッパー.....お好み
- A**
- ・水.....750ml
  - ・中華スープの素.....大さじ1+1/2
  - ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
  - ・酒.....大さじ1+1/2
  - ・塩.....小さじ1/4

- 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。糸こんにゃくはざるに入れ、塩をもみ込んでアクをとり、さっと水洗いして水気を切る。
  - 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、糸こんにゃくを加えてふたをし、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。

- 水溶き片栗粉**
- ・水.....大さじ9
  - ・片栗粉.....大さじ3
- ※春白菜の使用量はお届けの量を1とした表記。

『オクラとえのきのコリアン和え』

- 材料**
- オクラ.....1袋
  - えのき.....1袋
  - サラダフレーク.....1パック
  - ・塩.....ひとつまみ
- A**
- ・しょうゆ.....大さじ1+1/2
  - ・砂糖.....大さじ1+1/2
  - ・ごま油.....大さじ1+1/2

- 作り方**
- ①オクラはがくをむいて斜め半分に切り、えのきは食べやすい大きさに手でさく。鍋に湯を沸かして塩を入れ、オクラ、えのきを中火で2分ゆでて、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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

メイン **白身魚フライと  
たっぷりきのこソース** 20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  
591kcal  
(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……………10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1/2量を包材通りに揚げる。残りも同様に調理し、②の皿に盛り付けて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
  - 絹とうふ……………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、とうふは幅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  
673kcal  
(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……………360g
  - 春白菜※……………1/2
  - 水菜……………2/3袋
  - まいたけ……………1/2袋
  - 絹とうふ……………2個
  - サラダ油……………大さじ2
- A
- 水……………400ml
  - 砂糖……………大さじ8
  - しょうゆ……………大さじ8
  - 酒……………大さじ8
- 作り方
- ① 白菜は幅4cmに切り、水菜は長さを4cmに切る。とうふ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2
  - からし……………大さじ1/2
  - 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 | 3人分