



2人分

3月4回

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
地元農産物コネクター
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「朝屋と
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	回鍋肉かんたん調理セット	1袋			全量
	国産若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g		200g
	七種のごろごろ具材のがんも			4個	4個
冷蔵	めっちゃうま大粒焼売	6個			全量
	エリンギ	1/2袋	1/2袋		全量
青果	人参	1/2本	1/2本	1/2本	1+1/2本
	フリルレタス	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく	1片		1片	2片
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理		1/2袋 (※いずみ生協は 1袋)	1/2袋 (※いずみ生協は 1袋)	全量
	トマト		1個	1個	2個
	オクラ		1/2袋	1/2袋	全量
常温	ミックスビーンズドライパック		1缶	1缶	2缶
	さば水煮			1缶	全量

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 ・こしょう ・和風だしの素 ・中華スープの素
・マヨネーズ ・ごま ・ブラックペッパー(お好み) ・からし(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

回鍋肉

22分

サブ

野菜と食べる大粒焼売

11分

！ サブの人参は、ピーラーを使うと簡単！



段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『回鍋肉』

材料

- 回鍋肉かんたん調理セット …… 1袋
- にんにく …… 1片
- フリルレタス …… 1/2袋
- ・ごま油 …… 小さじ2+大さじ1

作り方

- ①凍ったままの回鍋肉添付の豚肉は常温で15分置いて半解凍し、ソースは流水で1分解凍する。にんにくはみじん切りにする。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎって皿に盛り付ける。
- ②フライパンにごま油(小さじ2)、にんにくを中火で熱し、香りがたってきたら、半解凍した豚肉を入れて2分ほど炒め、火が通ったら一度取り出す。
- ③フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、凍ったままの回鍋肉添付の野菜を入れ、強火で2分炒める。②を戻し入れ、解凍したソースを加えて中火で30秒炒め、①の皿に盛り付ける。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

『野菜と食べる大粒焼売』

材料

- めっちゃうま大粒焼売 …… 6個
- 人参 …… 1/2本
- エリンギ …… 1/2袋
- ・しょうゆ …… お好み
- ・からし …… お好み

作り方

- ①人参はピーラーでリボン状にむく。エリンギは長さを半分に切り、縦に幅2mmのうす切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら水気を切ってAと和える。
- ③焼売は包材通りにラップに穴を開け、電子レンジ(600W)で1分15秒加熱して皿に盛り付け、②を添える。焼売はお好みでからしとしょうゆをつけていただく。



人参はピーラーでむくと、味なじみがよくポリウーム感も出て食べやすいですよ。

A

- ・ごま …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 小さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・酢 …… 小さじ1/2
- ・ごま油 …… 小さじ1/2
- ・塩 …… 少々

明日の下準備 ≫ 国産若鶏モモ肉200gは冷蔵庫に移して解凍しておく



2日目

439kcal
(1人分)

17分

10分

鶏肉とトマトの塩スープ

さっぱりキャロットビーンズサラダ

！サブのAの酢は、代わりにレモン果汁を加えるとフレッシュに！お好みでラー油2〜3滴を加えてもおいしいですよ。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『鶏肉とトマトの塩スープ』

材料

- 前日解凍 国産若鶏モモ肉……200g
 - トマト……………1個
 - たけのこ水煮……………1/2袋
(※いずみ生協は1袋)
 - エリンギ……………1/2袋
 - オクラ……………1/2袋
 - 水……………350ml
 - サラダ油……………小さじ2
 - 塩……………少々
 - ブラックペッパー……………お好み
- A
- 中華スープの素……大さじ1+1/2
 - みりん……………小さじ2
 - ごま油……………大さじ1/2
 - 塩……………少々

作り方

- ① トマトはひと口大のくし切りにし、たけのこは長さを3等分に切り、幅5mmのうす切りにする。エリンギはひと口大の乱切りにする。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いし、斜め半分に切る。解凍した鶏肉は水気を拭く。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏肉を5分ほど炒める。
- ③ 火が通ったら水、①の野菜を加える。沸騰したらAを加えて弱火にし、2分加熱する。器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。

次の日使うたけのこは…

コープしが、京都生協の組合員さんは、たけのこを密閉容器に入れ、空気に触れないように水に浸して冷蔵庫で保存してください。



『さっぱりキャロットビーンズサラダ』

材料

- フリルレタス……………1/2袋
- 人参……………1/2本
- ミックスビーンズドライパック…1缶
- 塩……………少々

A

- オリーブオイル……小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2
- 酢……………小さじ1/2
- こしょう……………少々

作り方

- ① 人参は幅2mmの千切りにして塩をもみ込み、5分置いて水気を切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ボウルに①、ミックスビーンズ、Aを入れて和える。



3日目

508kcal
(1人分)

18分

14分

がんもと野菜の簡単炊きあわせ

さば缶とトマトのマヨトースター焼き

！サブはトースターで焼く前に、お好みで粉チーズをふっても◎

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

『がんもと野菜の簡単炊きあわせ』

材料

- 七種のごろごろ具材のがんも……4個
- たけのこ水煮……………1/2袋
(※いずみ生協は1袋)
- 人参……………1/2本
- オクラ……………1/2袋
- 塩……………少々

A

- 水……………200ml
- しょうゆ……………大さじ3
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………大さじ1
- 和風だしの素……………大さじ1/2

作り方

- ① 人参はひと口大の乱切りにし、たけのこは食べやすい大きさに切る。オクラはがくをむいて塩をふり、板ずりしたら水洗いする。
- ② 鍋にAを入れ、凍ったままのがんも、①を加え中火で加熱する。沸騰したら弱火にしてふたをし、10分煮込む。

『さば缶とトマトのマヨトースター焼き』

材料

- さば水煮……………1缶
- トマト……………1個
- ミックスビーンズドライパック…1缶
- にんにく……………1片
- マヨネーズ……………大さじ2
- オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ① トマトはひと口大の乱切りにする。にんにくはすりおろし、マヨネーズと混ぜ合わせ、マヨソースを作る。さば水煮は汁気を切り、身を粗くほぐす。
- ② 耐熱容器にトマト、さば水煮、ミックスビーンズをそれぞれ1/2量ずつ入れ、オリーブオイルを1/2量ずつまわしかける。
- ③ ①のマヨソースを1/2量ずつ全体に塗り広げ、トースターで7分ほど焼く。