

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
地産食コネクター
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	回鍋肉かんたん調理セット	2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		300g		300g
	七種のごろごろ具材のがんも			8個	全量
冷蔵	めっちゃうま大粒焼売	12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本	2本
	小松菜	1/2袋	1/2袋		全量
	にんにく	2片		2片	4片
	フリルレタス		1袋		全量
	トマト		1個	1個	2個
	ブロッコリー		芯1株分	房1株分	全量
	オクラ			1袋	全量
常温	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袋 (※いづみ生協は2袋)	全量
	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・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



メイン 回鍋肉 24分

サブ 野菜と食べる大粒焼売 14分

1日目 643kcal (1人分)

！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……………2袋
 - にんにく……………2片
 - ごま油……………大さじ2+1/2

作り方

- 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。
- フライパンにごま油(大さじ1)、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3分ほど炒め、火が通ったら一度取り出す。
- フライパンにごま油(大さじ1+1/2)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3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……………12個
 - 人参……………1/2本
 - エリンギ……………1/2袋
 - 小松菜……………1/2袋
 - しょうゆ……………お好み
 - からし……………お好み

作り方

- 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。小松菜は長さを4cmに切る。
- 耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。粗熱がとれたら水気を切ってAと和える。
- 焼売は包材通りにラップに穴を開け、電子レンジ(600W)で2分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リウム感も出て食べやすいですよ。

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

明日の下準備 》》 国産若鶏モモ肉300gは冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

鶏肉とトマトの塩スープ

17分

2日目
397kcal (1人分)

サブ

さっぱりキャロットビーンズサラダ

10分

！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4〜5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…… 300g
 - トマト…………… 1個
 - エリンギ…………… 1/2袋
 - 小松菜…………… 1/2袋
 - 水…………… 500ml
 - サラダ油…………… 大さじ1
 - ブラックペッパー…………… お好み
- A
- 中華スープの素…………… 大さじ2
 - みりん…………… 大さじ1
 - ごま油…………… 小さじ2
 - 塩…………… 少々

- 作り方
- ① トマトはひと口大のくし切りにし、エリンギはひと口大の乱切りにする。小松菜は長さを3cm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。

『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袋
 - 人参…………… 1/2本
 - ミックスビーンズドライパック…… 1缶
 - ブロッコリーの芯…………… 1株分
- A
- オリーブオイル…………… 小さじ1
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - 酢…………… 小さじ1
 - こしょう…………… 少々

- 作り方
- ① 人参は幅2mmの千切りにする。ブロッコリーの芯は皮を厚めにむいて幅2mmの千切りにする。人参と一緒に耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。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。



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。

メイン

がんもと野菜の簡単炊きあわせ

18分

サブ

さば缶とトマトのマヨトースター焼き

23分

！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◎



3日目
541kcal (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

『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…… 8個
 - たけのこ水煮…………… 1袋 (※いづみ生協は2袋)
 - 人参…………… 1本
 - オクラ…………… 1袋
 - 塩…………… 少々
- A
- 水…………… 350ml
 - しょうゆ…………… 大さじ4+1/2
 - みりん…………… 大さじ2
 - 酒…………… 大さじ2
 - 砂糖…………… 大さじ2
 - 和風だしの素…………… 小さじ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。



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。

『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
 - ブロッコリーの房…………… 1株分
 - にんにく…………… 2片
 - マヨネーズ…………… 大さじ3
 - オリーブオイル…………… 大さじ1+1/2
 - 水…………… 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。ブロッコリーの房は小房に分ける。さば水煮は汁気を切り、身を粗くほぐす。
 - ② 耐熱容器にブロッコリーを入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - ③ 耐熱容器に②、トマト、さば水煮、ミックスビーンズをそれぞれ1/3量ずつ入れ、オリーブオイルを1/3量ずつまわしかける。
 - ④ ①のマヨソースを1/3量ずつ全体に塗り広げ、トースターで7分ほど焼く。一度に入りきらない時は2回に分けて焼く。