



2人分

4月3日

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。
もたに
曽谷 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	熟成ベーコンとほうれん草の クリームコロッケ	6個			全量
	チーズ入り生ハンバーグ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2個		全量
	炭火焼かつおのたたく(たれ付き)			2パック	全量
冷蔵	絹ごし豆腐		1個	1個	全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	フリルレタス	1袋			全量
	新たまねぎ	1/2個	1/2個	1/2個	1+1/2個
	ごぼう	1/2袋		1/2袋	全量
	きゅうり	1本		1本	2本
	にんにく		2片	1片	3片
常温	あらごしトマト(テトラパック)		1パック		全量
	シーチキンマイルド オイル無添加		1缶	1缶	2缶
	味付韓国産もみりのり			適量	適量

ご自宅で用意する調味料

- ・サラダ油 ・オリーブオイル ・しょうゆ ・酢 ・砂糖 ・塩
- ・こしょう ・片栗粉 ・中華スープの素 ・マヨネーズ ・ケチャップ
- ・顆粒コンソメ ・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

●青果物はお届けにばらつきがあるため、
使用量や調味料はお好みで調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン **ベーコンとほうれん草の
クリームコロッケ** 15分

サブ **ごぼうときゅうりの
マリネ** 15分

！メインのタルタルソースは簡単なので、普
段のドレッシングの代わりに、サラダやゆ
で野菜にかけても◎

1日目

674kcal
(1人分)



段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ベーコンとほうれん草のクリームコロッケ』

材料

- 熟成ベーコンとほうれん草の
クリームコロッケ……………6個
- フリルレタス……………1袋
- 新たまねぎ……………1/2個
- ・塩……………小さじ1/4
- ・サラダ油……………適量

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- ②たまねぎはみじん切りにして塩をもみ込み、水気を切る。Aを加えて混ぜ合
わせ、タルタルソースを作る。
- ③鍋にサラダ油を中火で熱し、凍ったままのコロッケを包材通りに揚げる。①
の皿に盛り付け、②をかけていただく。

油の温度の測り方

塩をひとつまみ入れて音で温度を測ります。

- ・160度…入れてから少し待つと「ジュン…」
- ・170度…入れてから少し間をおいて「パチパチ」
- ・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

- A
- ・マヨネーズ……………大さじ1+1/2
 - ・酢……………大さじ1/2
 - ・砂糖……………小さじ1/4
 - ・塩……………小さじ1/4
 - ・こしょう……………少々

『ごぼうときゅうりのマリネ』

材料

- ごぼう……………1/2袋
- きゅうり……………1本
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………お好み

作り方

- ①きゅうり、ごぼうはピーラーでリボン状にむく。ごぼ
うは水にさらし、水が透明になるまで3回ほど水を
換えて、水気を切る。
- ②鍋に湯を沸かして塩を入れ、ごぼうを強火で3分
半ゆで、水気をしっかり切る。
- ③ボウルにA、②、きゅうりを入れて和え、器に盛り付
ける。お好みでブラックペッパーをふる。



きゅうりはピーラーでう
すくむと、味がからみ
やすくなります。

明日の下準備 >>> チーズ入り生ハンバーグは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
簡単煮込みチーズハンバーグ
トマトソース

20分

サブ
ツナたま
洋風ひやっこ

10分

！メインのトマトソースに粉チーズ(大さじ2)を加えるとコクが出ます。多めにできるので、パンにつけてもおいしいですよ。

2日目
661kcal
(1人分)



メイン
かつおのたたき
韓国風仕立て

13分

サブ
豆腐とごぼうのスープ

11分

！メインの新たなまねぎは辛みが少ないので、水にさらさなくても◎
！メインは、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておくのがおすすめ。

3日目
351kcal
(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①、②で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる

『簡単煮込みチーズハンバーグ トマトソース』

- 材料
- 前日解凍 チーズ入り生ハンバーグ…2個
 - あらごしトマト(テトラパック) ……1パック
 - ぶなしめじ ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ1
- A
- ・ ケチャップ ……大さじ3
 - ・ オリーブオイル ……大さじ1
 - ・ 顆粒コンソメ ……大さじ1/2
 - ・ 塩 ……小さじ1/4

- 作り方
- ① ぶなしめじは小房に分ける。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したハンバーグを並べてふたをし、弱火で片面3分ずつ焼き、一度取り出す。
 - ③ フライパンをさっと拭き、あらごしトマト、Aを入れてふたをし、中火で3分煮込む。①を加えて②を戻し入れ、さらに5分煮込む。

『ツナたま 洋風ひやっこ』

- 材料
- 絹ごし豆腐 ……1個
 - 新たなまねぎ ……1/2個
 - にんにく ……2片
 - シーチキンマイルド オイル無添加 ……1缶
- A
- ・ オリーブオイル ……大さじ2
 - ・ しょうゆ ……小さじ1
 - ・ 酢 ……小さじ1
 - ・ 塩 ……少々
 - ・ こしょう ……少々

- 作り方
- ① 豆腐は食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。
 - ② たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、にんにくはすりおろす。シーチキンは汁気をかるく切る。
 - ③ ボウルに②、Aを入れて混ぜ合わせ、①の豆腐のにせていただく。

段取りメモ

メインの①、②、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

『かつおのたたき 韓国風仕立て』

- 材料
- 炭火焼かつおのたたき(たれ付き) ……2パック
 - 味付韓国産もみのり ……適量
 - 新たなまねぎ ……1/2個
 - きゅうり ……1本
 - にんにく ……1片

- 作り方
- ① 凍ったままのかつおは包材通りにため水で半解凍し、表面の水気を拭きとって食べやすい大きさに切る。かつお添付のたれは流水で1分解凍する。
 - ② たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにし、きゅうりは幅3mmの千切りにする。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
 - ③ 皿にたまねぎを広げ、半解凍したかつおを盛り付ける。その上にきゅうり、にんにく、のりを盛り付け、解凍したたれをかけていただく。

『豆腐とごぼうのスープ』

- 材料
- 絹ごし豆腐 ……1個
 - ごぼう ……1/2袋
 - ぶなしめじ ……1/2袋
 - シーチキンマイルド オイル無添加 ……1缶
- A
- ・ 水 ……400ml
 - ・ 中華スープの素 ……小さじ2
 - ・ しょうゆ ……小さじ2
 - ・ 塩 ……少々
 - ・ こしょう ……少々
- 水溶性片栗粉
- ・ 水 ……大さじ1+1/2
 - ・ 片栗粉 ……大さじ1/2

- 作り方
- ① ごぼうはささがきにして水にさらし、水が透明になるまで3回ほど水を換えて、水気をしっかり切る。
 - ② ぶなしめじは小房に分ける。シーチキンは汁気をかるく切る。
 - ③ 鍋にA、①を強火にかけ、沸騰したら豆腐をスプーンで大きめにすくって加える。②を加えて中火で1分加熱し、一度火をとめて、水溶き片栗粉をよく混ぜながら加える。再び中火にかけてひと煮立ちさせ、とろみをつける。