



・ 今週のレシピは・
地農考食コネクター
そ たらに
曾谷 さおりさん



📢 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	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
	北海道のつぶコーン	1/3袋 (100g)		1/3袋 (100g)	2/3袋 (200g)
	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		3個		全量
	炭火焼かつおのたたき(たれ付き)			2パック	全量
冷蔵	絹とうふ		2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個	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	2片	4片
	いんげん		1/2袋	1/2袋	全量
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
	味付韓国産もものり			適量	適量

・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)

●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!



15分

18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◎



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

- 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

- 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。

・180度…入れてすぐに「パチパチ！」

A

- ・マヨネーズ..... 大さじ2
- ・酢..... 小さじ2
- ・砂糖..... 小さじ1/3
- ・塩..... 小さじ1/3
- ・こしょう..... 少々

- ごぼう……………1/2袋
- きゅうり……………1本
- 北海道のつぶコーン…1/3袋(100g)
- ・水……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・ブラックペッパー……………お好み

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凍ったままのコーンは耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。

④ ボウルにA、②、③、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くと、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 **21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
609kcal
(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…3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
- いんげん ……1/2袋
- サラダ油 ……大さじ1+1/2

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 いんげんは長さを3cmの斜め切りにする。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

- 絹とうふ ……2個
- 新たまねぎ ……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3
- ・ しょうゆ ……大さじ1/2
- ・ 酢 ……大さじ1/2
- ・ 塩 ……少々
- ・ こしょう ……少々

作り方

- ① とうふ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のとうふにのせていただく。



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 **13分**

！メインの新た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
312kcal
(1人分)

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
- 味付韓国産もみり ……適量
- 新たまねぎ ……1個
- きゅうり ……1本
- にんにく ……2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

- 絹とうふ ……1個
- ごぼう ……1/2袋
- ぶなしめじ ……1/2袋
- いんげん ……1/2袋
- 北海道のつぶコーン ……1/3袋(100g)
- シーチキンマイルド オイル無添加 ……1缶

A

- ・ 水 ……600ml
- ・ 中華スープの素 ……大さじ1
- ・ しょうゆ ……大さじ1
- ・ 塩 ……少々
- ・ こしょう ……少々

水溶き片栗粉

- ・ 水 ……大さじ2
- ・ 片栗粉 ……小さじ2

作り方

- ① ごぼうは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 いんげんは長さを2cmの斜め切りにする。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、沸騰したらとうふをスプーンで大きめにすくって加える。②、凍ったままのコーンを加えて中火で2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。