

5月3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・
地農考食コネクター
そ たらに
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	やわらかいかつぽ抜き	1袋			全量
	若鶏ぶりぶりステーキ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	冷凍細切りめかぶ(たれ付き) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			2パック	2パック
冷蔵	ロースハム	1パック	1パック		2パック
	ひとくち餃子			12個	全量
青果	じゃがいも	3個			3個
	ほうれん草	2/3袋	1/3袋		全量
	青ねぎ	1/3袋		2/3袋	全量
	きゅうり		1本		1本
	長いも 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
	ベビーレタス		1/2袋	1/2袋	全量
常温	瀬戸内地方のレモン果汁		大さじ3	大さじ1	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 ・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 ・みそ

●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に調整ください。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

いかじゃが炒め

22
分

サブ

ほうれん草とハムの
炒めみそ汁

10
分

！メインは、バター(小さじ2)を添えて“いかにじゃがバター”にしても◎



313kcal
(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→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『いかじゃが炒め』-

材料

- やわらかいかつぽ抜き 1袋
- じゃがいも 3個
- 青ねぎ 1/3袋
- ・サラダ油 大さじ1/2

A

- しょうゆ 大さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

作り方

① 凍ったままのいかは流水で15分解凍し、水気をしっかり拭いて中骨をとり除き、幅1cmの輪切りにする。

2 ジャガイモは皮つきのままひと口大の乱切りにする。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。青ねぎは幅2mmの小口切りにする。

③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を1分炒める。じゃがいもを加え、中火のままさらに2分ほど炒める。Aを加えて炒め合わせ、皿に盛り付けて青ねぎを散らす。



いかの胴の内側にある
かたい部分(中骨)を抜
きとります。

『ほうれん草とハムの炒めみそ汁』

材料

- ほうれん草 2/3袋
- ロースハム 1パック
- ・みそ 大さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1

A

- 水..... 400ml
- 和風だしの素..... 小さじ2/3

作り方

① ほうれん草は長さを3cmに切る。ハムは半分に切り、幅1cmに切る。

② 鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①を1分半ほど炒める。Aを加えて沸騰したら一度火をとめる。みそを溶き入れて再び強火にかけてひと煮立ちさせる。

明日の下準備 》若鶏ぷりぷりステーキは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン 若鶏ぷりぷりステーキ
長いも添え 17分

サブ フレンチレモンドレッシング
サラダ 9分

！メインの長いもは、焼くことでホクツとした食感になっておいしいですよ。

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

『若鶏ぷりぷりステーキ 長いも添え』

- 材料
- 前日解凍 若鶏ぷりぷりステーキ……………1袋
 - 長いも※……………1/2
 - ほうれん草……………1/3袋
 - サラダ油……………小さじ1
- A
- ・しょうゆ……………大さじ1
 - ・みりん……………大さじ1
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。
- 作り方
- ① ほうれん草は長さを4cmに切る。長いもは幅1cmの輪切りにする。
 - ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、長いもを片面2分ずつ焼く。ほうれん草を加えて弱火で1分ほど炒め、混ぜ合わせたAをまわしかけ、皿に盛り付ける。
 - ③ 余分な油をさっと拭き、解凍したぷりぷりステーキを包材通りに焼いて、②の皿に盛り付ける。

『フレンチレモンドレッシングサラダ』

- 材料
- ロースハム……………1パック
 - トマト……………1個
 - きゅうり……………1本
 - ベビーレタス……………1/2袋
- A
- 瀬戸内地方のレモン果汁……………大さじ3
 - オリーブオイル……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ2
 - 塩……………小さじ1/2
 - こしょう……………少々
- 作り方
- ① きゅうりは幅2mmの輪切りにし、トマトは幅2cmの角切りにする。ハムは十字に4等分に切る。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、全て一緒に器に盛り付ける。
 - ② 混ぜ合わせたAをかけていただく。

明日の下準備 》》 冷凍細切りめかぶ(たれ付き)2パックは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン ネギ塩レモンだれでいただく
さっぱり餃子 14分

サブ 長いもめかぶ 9分

！メインのネギ塩レモンだれは、お好みですりおろしにんにく(小さじ1/2)を加えても◎

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『ネギ塩レモンだれでいただく さっぱり餃子』

- 材料
- ひとくち餃子……………12個
 - 青ねぎ……………2/3袋
 - ベビーレタス……………1/2袋
 - 水……………60ml
 - サラダ油……………大さじ2
- A
- 瀬戸内地方のレモン果汁……………大さじ1
 - ごま油……………大さじ1
 - 中華スープの素……………小さじ1/2
 - 塩……………小さじ1/4
 - こしょう……………お好み
- 作り方
- ① 青ねぎは幅2mmの小口切りにする。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
 - ② ボウルにA、青ねぎを入れて混ぜ合わせ、たれを作る。
 - ③ 餃子は包材通りに調理し、①の皿に盛り付ける。②をかけていただく。

『長いもめかぶ』

- 材料
- 前日解凍 冷凍細切りめかぶ(たれ付き)……………2パック
 - 長いも※……………1/2
 - トマト……………1個
- A
- 水……………大さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ1
 - 酢……………大さじ1
 - 和風だしの素……………小さじ3/4
- 作り方
- ① 長いも、トマトは幅1cmの角切りにして器に盛り付ける。
 - ② 解凍しためかぶ、解凍しためかぶ添付のたれ、Aを混ぜ合わせ、①にかける。
- ※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。