



📣 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。

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
	十勝のいんげん	1/3袋	1/3袋		2/3袋
	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		2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			3パック	全量
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			24個	全量
青果	じゃがいも	3個			3個
	ほうれん草	1袋			全量
	青ねぎ	1/3袋		2/3袋	全量
	新たまねぎ	1個	1/2個	1/2個	2個
	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袋	全量
常温	瀬戸内地方のレモン果汁		大さじ4	大さじ2	大さじ6

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

いかじゃが炒め

23
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(大さじ1)を添えて“いか
じゃがバター”にしても◎



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
- 新たまねぎ……………1個
- 十勝のいんげん……………1/3袋
- ・サラダ油……………大さじ1

A

- しょうゆ.....大さじ2
- 塩.....ふたつまみ
- 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。凍ったままのいんげんは手で半分
に折る。たまねぎは繊維に沿って幅2cmのくし切りに
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、たまねぎ、いんげんを加え、中火のままさらに3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 1袋
- ロースハム 1パック
- ・みそ 大さじ1+1/2
- ・オリーブオイル 大さじ1/2

A

- ・水..... 600ml
- ・和風だしの素..... 小さじ1

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 18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。

！サブの新たなねぎは、辛みが苦手な方は水に5分ほどさらしてもOK。

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……2袋
- 長いも※……1/2
- 十勝のいんげん……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凍ったままのいんげんは少し解凍させ、長さを3cmの斜め切りにする。長いもは幅1cmの輪切りにする。
- ②大きめの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。いんげんを加えて弱火で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
- 新たなねぎ……1/2個

- A
- 瀬戸内地方のレモン果汁……大さじ4
 - ・オリーブオイル……大さじ1+1/2
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・塩……小さじ2/3
 - ・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。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。ハムは十字に4等分に切り、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)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……24個
- 青ねぎ……2/3袋
- ベビーレタス……1袋
- 新たなねぎ……1/2個
- ・水……80ml
- ・サラダ油……大さじ3

- A
- 瀬戸内地方のレモン果汁……大さじ2
 - ・ごま油……大さじ2
 - ・中華スープの素……小さじ1
 - ・塩……小さじ1/2
 - ・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。たまねぎは繊維に沿って幅2mmのうす切りにする。ベビーレタスはさっと水洗いして水気を切り、たまねぎと一緒に皿に盛り付ける。
- ②ボウルにA、青ねぎを入れて混ぜ合わせ、たれを作る。
- ③餃子は大きめのフライパンで包材通りに調理し、底面に焼き色がついたら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)……3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

※長いもの使用量はお届けの量を1とした表記。

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。

5月3回 3人分