2人分　6月4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
曽谷（そたに） 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	ぷるもち水餃子	1/2袋			1/2袋
	国産牛うす切り（カタ）（※いずみ生協は国産牛カタすき焼用） 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		180g		全量
	さんま蒲焼			2枚	全量
冷蔵	ちくわ	4本			全量
	スプラウト	1/2袋		1/2袋	全量
	しいたけ		1/3袋	2/3袋	全量
青果	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	白ねぎ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記 初日に切り分けて保存袋で冷蔵庫へ	1/4	1/2	1/4	全量
	生姜	1/2片		1/2片	1片
	きゅうり	1/2本		1+1/2本	全量
	みょうが	1/2袋		1/2袋	全量
	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		全量
常温	野菜たっぷり和風ドレッシング	大さじ2	大さじ5		大さじ7

ご自宅で用意する調味料
・サラダ油　・しょうゆ　・みりん　・砂糖　・塩　・片栗粉
・和風だしの素　・中華スープの素　・マヨネーズ　・みそ　・ごま

ご自宅で用意する食材
・卵（2個）

お忘れなく!

今回のレシピを評価してね♪

スマホでレシピをCHECK!

●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。

1日目
623kcal（1人分）

メイン 薬味たっぷり和風水ぎょうざ　17分

サブ ちくわの唐揚げ　12分

サブはAにチューブの生姜、にんにく（各小さじ1/2）を追加するのもおすすめ。唐揚げはお弁当にも◎

段取りメモ

メインの❶、❷、サブの❶、❷で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『薬味たっぷり和風水ぎょうざ』

材料
●ぷるもち水餃子……1/2袋
●生姜……1/2片
●みょうが……1/2袋
●スプラウト……1/2袋
●白ねぎ※……1/4
●野菜たっぷり和風ドレッシング……大さじ2
※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
❶みょうが、生姜、白ねぎはみじん切りにして混ぜ合わせる。
❷スプラウトは器に盛り付ける。
❸凍ったままの水餃子は包材通りにゆでてざるに上げ、水気を切って②の器に盛り付ける。①をのせ、ドレッシングをかける。

白ねぎは表裏に斜めに切り込みを入れて端から垂直に細かく切ると、簡単にみじん切りができますよ。

『ちくわの唐揚げ』

材料
●ちくわ……4本
●カラーピーマン……1/3袋
●きゅうり……1/2本
・サラダ油……大さじ5
・片栗粉……大さじ2
・マヨネーズ……適量
A
・しょうゆ……小さじ2
・中華スープの素……小さじ2

作り方
❶きゅうりはひと口大の乱切りにし、マヨネーズを添えて皿に盛り付ける。
❷カラーピーマンは縦に幅1.5cmの細切りにする。ちくわは斜め半分に切る。
❸保存袋に②、Aを入れてかるくもみ込む。片栗粉を加えて、全体にまぶす。
❹フライパンにサラダ油を中火で熱し、油が温まったら③を3分ほど揚げ焼きにする。①の皿に盛り付ける。

明日の下準備 》》国産牛うす切り（カタ）（※いずみ生協は国産牛カタすき焼用）は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **牛肉とたけのこの和ドレ炒め** 14分

サブ **焼き白ねぎとしいたけのみそ汁** 12分

2日目

399kcal（1人分）

サブの白ねぎは、焼くことでとろっと甘く仕上がります。

段取りメモ

サブの❶、❷、メインの❶で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『牛肉とたけのこの和ドレ炒め』

材料

- 前日解凍 国産牛うす切り（カタ）（※いずみ生協は国産牛カタすき焼用）…180g
- たけのこ水煮…1袋
- カラーピーマン…2/3袋
- A
  - 野菜たっぷり和風ドレッシング…大さじ5
  - みりん…大さじ1
  - しょうゆ…大さじ1/2

作り方

❶カラーピーマンは縦に幅1cmの細切りにする。たけのこは水洗いして横半分に切り、縦に幅5mmのうす切りにする。解凍した牛肉は食べやすい大きさに切る。

❷フライパンに牛肉添付の牛脂を強火で熱し、牛肉を2分ほど炒める。たけのこ、カラーピーマンを加えて強火のまま2分炒める。Aを加えて、さらに1分ほど炒め合わせる。

『焼き白ねぎとしいたけのみそ汁』

材料

- 白ねぎ※…1/2
- しいたけ…1/3袋
- みそ…大さじ1
- A
  - 水…400mℓ
  - 和風だしの素…小さじ2/3

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶白ねぎは長さを4cmに切る。しいたけは軸を落として幅5mmのうす切りにする。

❷トースターにアルミホイルを敷いて白ねぎを並べ、焼き色がつくまで6分ほど焼く。

❸鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらしいたけを入れて2分ほど加熱する。一度火をとめてみそを溶き入れて②を加える。再び強火にかけ、ひと煮立ちさせる。

メイン **さんまの蒲焼 ふんわり卵とじ** 15分

サブ **しいたけときゅうりのゴマ和え** 10分

3日目

431kcal（1人分）

メインのさんまは煮込むことでタレがお出汁になり、卵もふんわり仕上がっておいしいです♪

段取りメモ

メインの❶、サブの❶、❷で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『さんまの蒲焼 ふんわり卵とじ』

材料

- さんま蒲焼…2枚
- 白ねぎ※…1/4
- 生姜…1/2片
- 水…50mℓ
- 卵…2個

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶凍ったままのさんま蒲焼は包材通りに電子レンジ（600W）で加熱する。白ねぎは幅3mmの輪切りにし、生姜は幅2mmの千切りにする。

❷さんま蒲焼の粗熱がとれたら1枚を3等分に切る。

❸フライパンに水、生姜を入れて弱火にかけ、沸騰したら②、白ねぎを加えてふたをし、3分煮込む。

❹溶き卵をまわし入れ、中弱火でフライパンを揺すりながら卵がお好みのかたさになったら火をとめる。

『しいたけときゅうりのゴマ和え』

材料

- しいたけ…2/3袋
- きゅうり…1+1/2本
- スプラウト…1/2袋
- みょうが…1/2袋
- サラダ油…大さじ1/2
- A
  - 水…大さじ2
  - ごま…小さじ2
  - しょうゆ…大さじ1/2
  - 和風だしの素…小さじ1
  - 砂糖…小さじ2/3
  - 塩…小さじ1/8

作り方

❶しいたけは軸を落として幅3mmのうす切りにする。耐熱容器に入れ、サラダ油を加えてラップをし、電子レンジ（600W）で40秒加熱する。

❷きゅうりは包丁を寝かせて強く押しつけるようにつぶし、食べやすい大きさに切る。みょうがは幅2mmの千切りにする。

❸①の粗熱がとれたらボウルに入れ、②、スプラウト、混ぜ合わせたAを加えて和える。

きゅうりをつぶす時は、包丁の刃に気をつけながら押しつぶします。