3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袋			全量
	北海道産牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		240g		全量
	さんま蒲焼			4枚	全量
冷蔵	ちくわ	4本			全量
	スプラウト	1袋			全量
	しいたけ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	みょうが	1袋			全量
	オクラ	1袋			全量
	カラーピーマン	1/3袋	2/3袋		全量
	生姜	1/2片		1片	1+1/2片
	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
	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
	小松菜		1/2袋	1/2袋	全量
	きゅうり			2本	全量
常温	野菜たっぷり和風ドレッシング	大さじ3	大さじ6		大さじ9

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　・みそ　・ごま

ご自宅で用意する食材
・卵（4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

566kcal（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　13分

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

段取りメモ
メインの❶、❷、サブの❶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袋
- 生姜……1/2片
- みょうが……1袋
- スプラウト……1袋
- 白ねぎ※……1/4
- 野菜たっぷり和風ドレッシング……大さじ3

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方
1. みょうが、生姜、白ねぎはみじん切りにして混ぜ合わせる。
2. スプラウトは器に盛り付ける。
3. 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
- オクラ……1袋
- サラダ油……大さじ6
- 片栗粉……大さじ3

A
- しょうゆ……大さじ1
- 中華スープの素……大さじ1

作り方
1. カラーピーマンは縦に幅1.5cmの細切りにし、オクラはがくをむいて縦半分に切る。ちくわは斜め半分に切る。
2. 保存袋に①、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。
3. フライパンにサラダ油を中火で熱し、油が温まったら②を3分ほど揚げ焼きにする。

オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたごと食べられますよ。

明日の下準備 》北海道産牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

2日目

481kcal（1人分）

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　13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 北海道産牛こまぎれ……240g
- ●たけのこ水煮……1袋
- ●カラーピーマン……2/3袋
- ・サラダ油……大さじ1
- A
  - ●野菜たっぷり和風ドレッシング……大さじ6
  - ・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。

❷フライパンにサラダ油を強火で熱し、解凍した牛肉を2分ほど炒める。①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

- ●小松菜……1/2袋
- ●しいたけ……1/2袋
- ●白ねぎ※……1/2
- ・みそ……大さじ1+1/2
- A
  - ・水……600㎖
  - ・和風だしの素……小さじ1

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

❶小松菜、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、沸騰したら小松菜、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。

3日目

518kcal（1人分）

メイン さんまの蒲焼ふんわり卵とじ　17分

サブ しいたけときゅうりのゴマ和え　10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……4枚
- ●白ねぎ※……1/4
- ●生姜……1片
- ・水……100㎖
- ・卵……4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耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ（600W）で5分半加熱する。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……1/2袋
- ●きゅうり……2本
- ●小松菜……1/2袋
- ・サラダ油……大さじ1
- A
  - ・水……大さじ3
  - ・ごま……大さじ1
  - ・しょうゆ……小さじ2
  - ・和風だしの素……大さじ1/2
  - ・砂糖……小さじ1
  - ・塩……小さじ1/6

作り方

❶小松菜は長さを3cmに切る。しいたけは軸を落として幅3mmのうす切りにし、小松菜と一緒に耐熱容器に入れ、サラダ油を加えてラップをし、電子レンジ（600W）で1分半加熱する。

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。

❸①の粗熱がとれたらボウルに入れ、②、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。