



2人分

8月2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
もたに
曽谷 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「朝屋と
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	国産合挽きミンチ 3日目の使用量は前日から冷蔵庫に入れて解凍	200g		100g	300g
	若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		3枚		全量
	赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			4切	全量
冷蔵	酢の物ベース	1袋			1袋
	ほぼカニ	1/2パック	1/2パック		全量
	エリンギ		1/2袋	1/2袋	全量
青果	なす	3本			全量
	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	小松菜	1/3袋		2/3袋	全量
	青ねぎ	1/3袋		1/3袋	2/3袋
	フリルレタス		1袋		全量
	冬瓜 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/3	2/3	全量
常温	割烹白だし	大さじ5	大さじ1	大さじ1	大さじ7

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 ・みりん ・砂糖 ・塩
・こしょう ・片栗粉 ・中華スープの素 ・ポン酢 ・ウスターソース
・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ

ご自宅で用意する食材

・卵(1個)

お忘れなく!

●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。

メイン

和風麻婆なす

17分

サブ

お野菜たっぷり酢の物

8分

! メインのAはお好みで生姜、にんにく、ラー油
(各小さじ1)を加えるとパンチがきいて◎

1日目

468kcal
(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→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『和風麻婆なす』

材料

●国産合挽きミンチ……………200g
●なす……………3本
●青ねぎ……………1/3袋
・ごま油……………大さじ1/2

A ●割烹白だし……………大さじ5
・水……………120ml
・砂糖……………大さじ1

水溶き片栗粉

・水……………大さじ1
・片栗粉……………大さじ1

作り方

- ① 青ねぎは幅3mmの小口切りにする。なすは縦半分に切り、ひと口大の乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、凍ったままのミンチを2分ほど炒める。色が変わったらなすを加え、しんなりするまで強火で3分ほど炒める。
- ③ Aを加えて沸騰したら中火にし、青ねぎを加えて2分加熱する。火をとめて水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加え、再び弱火にかけてとろみがつくまで2分ほど加熱する。

『お野菜たっぷり酢の物』

材料

●酢の物ベース……………1袋
●ほぼカニ……………1/2パック
●小松菜……………1/3袋
●ミニトマト……………1/2袋

作り方

- ① 小松菜は長さを4cmに切り、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。
- ② ミニトマトは半分に切り、ほぼカニは食べやすい大きさに手でほぐす。①の粗熱がとれたら水気をしっかりしぼる。
- ③ ②、酢の物ベースを和える。

明日の下準備 ≫ 若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味)は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン

グリルチキンカツレツ

17分

サブ

冬瓜卵とじスープ

19分

！

メインのAのウスターソースがない時は、しょうゆ(小さじ1)に代えてもOK。

！

サブの冬瓜は、みずみずしい食材で調理しやすいですよ。

2日目

429kcal(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→サブを加熱している間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『グリルチキンカツレツ』

材料

● 前日解凍

若鶏モモカツレツ(にんにく醤油味) ……3枚

● フリルレタス ……1袋

● ミントマト ……1/2袋

● エリンギ ……1/2袋

● サラダ油 ……大さじ2

A

● ウスターソース ……大さじ1

● ケチャップ ……大さじ1/2

● みりん ……小さじ1

B

● 割烹白だし ……大さじ1

● 水 ……大さじ1

作り方

①

エリンギの軸は幅5mmの斜め切りにし、かさは幅5mmに切る。ミニマトは半分に切る。フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎり、ミニマトと一緒に皿に盛り付ける。

②

耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(600W)で20秒加熱する。

③

フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍したカツレツを片面3分ずつふたをして焼く。取り出して1枚ずつ4等分に切り、①の皿に盛り付ける。

④

フライパンの油が少し残る程度にさっと拭き、中火にかけてエリンギを1分炒める。Bを加えてさらに30秒ほど炒め、③の皿に盛り付ける。カツレツに②をかけていただく。

『冬瓜卵とじスープ』

材料

● 冬瓜※ ……1/3

● ぼぼカニ ……1/2パック

● 卵 ……1個

A

● 水 ……400ml

● ポン酢 ……小さじ2

● 中華スープの素 ……小さじ2

作り方

①

冬瓜は種とわたをとり除き、ピーラーで皮をむいて幅3cmの角切りにする。ポウルに卵を溶き、ぼぼカニを食べやすい大きさに手でほぐして加える。

②

鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら冬瓜を加えてふたをする。やわらかくなるまで弱火で10分ほど加熱する。

③

弱火のまま①の溶き卵をまわし入れ、お好みのかたさになったら火をとめて器に盛り付ける。

※冬瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。



メイン

赤魚のみそマヨ焼き

19分

サブ

ひき肉と冬瓜のあっさり塩煮物

20分

！

メインの赤魚は、トースターで焼くことで香ばしく仕上がりますよ。

！

サブは冷やして食べても美味。

3日目

528kcal(1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを煮込んでいる間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『赤魚のみそマヨ焼き』

材料

● 前日解凍 赤魚切身 ……4切

● エリンギ ……1/2袋

● 小松菜 ……2/3袋

● マヨネーズ ……小さじ2

● サラダ油 ……大さじ1/2

● 塩 ……少々

● こしょう ……少々

A

● マヨネーズ ……大さじ3

● みそ ……大さじ1

作り方

①

小松菜は長さを4cmに切る。エリンギは長さを半分に切り、縦に幅3mmのうす切りにする。解凍した赤魚は水気を拭く。

②

フライパンにサラダ油を中火で熱し、赤魚を片面3分ずつ焼く。

③

アルミホイルを広げて②を重ならないように並べ、混ぜ合わせたAを塗り広げる。トースターで焼き色がつくまで4分ほど焼き、皿に盛り付ける。

④

フライパンをさっと拭いて中火にかけ、マヨネーズ、小松菜、エリンギを2分ほど炒める。塩・こしょうで味を調えて③の皿に盛り付ける。

『ひき肉と冬瓜のあっさり塩煮物』

材料

● 冬瓜※ ……2/3

● 前日解凍 国産合挽きミンチ ……100g

● 青ねぎ ……1/3袋

A

● 割烹白だし ……大さじ1

● 水 ……200ml

● オリーブオイル ……大さじ1/2

● 塩 ……小さじ1/4

作り方

①

冬瓜は種とわたをとり除き、ピーラーで皮をむいてひと口大に切る。青ねぎは幅3mmの小口切りにする。

②

鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら冬瓜を加えてふたをする。やわらかくなるまで弱火で10分ほど煮込む。解凍したミンチを加え、沸騰したら火をとめ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。再び弱火にかけてとろみがつくまで2分加熱する。器に盛り付け、仕上げに青ねぎを散らす。

水溶き片栗粉

● 水 ……大さじ1

● 片栗粉 ……大さじ1

※冬瓜の使用量はお届けの量を1とした表記。