



2人分

9月1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
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	えびフリッターの甘ロヤンニョムソース	1袋			全量
	元気鶏若鶏モモ肉 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		200g(1枚)		200g(1枚)
	かれのいのサクサク唐揚げ			1袋	全量
冷蔵	きくらげ	1袋			全量
	えのき		1/2袋	1/2袋	全量
	ぶなしめじ		1/2袋	1/2袋	全量
	松茸入り茶わんむし			2個	全量
青果	れんこん 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	1/2	1/4	1/4	全量
	にんにく	1片	1片		2片
	レタス	1/2袋	1/2袋		全量
	きゅうり	1本		1本	全量
	ピーマン	1/2袋		1/2袋	全量
常温	切干大根	1/3袋	1/3袋		2/3袋

ご自宅で用意する調味料

・サラダ油 ・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・みりん ・砂糖 ・塩
・片栗粉 ・和風だしの素 ・マヨネーズ ・ケチャップ ・みそ
・ごま ・こしょう(お好み) ・ウスターソース(お好み)
・からし(お好み) ・七味(お好み)

●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 えびフリッターと野菜の ヤンニョム炒め

17分

サブ 切干大根ときくらげの ナムル

10分

！メインの野菜は、片栗粉をまぶすことで
ソースとよくからんでおいしいですよ。

1日目

585kcal
(1人分)

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『えびフリッターと野菜のヤンニョム炒め』

材料

●えびフリッターの甘ロヤンニョムソース…1袋
●れんこん※……………1/2
●ピーマン……………1/2袋
●レタス……………1/2袋
・サラダ油……………大さじ4
・片栗粉……………大さじ2
・ケチャップ……………大さじ1
※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- 凍ったままのえびフリッター添付のソースは流水で2分解凍する。れんこんは小さめの乱切りにし、ピーマンはひと口大に切る。れんこん、ピーマンに片栗粉をまぶす。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
- フライパンにサラダ油(大さじ3)を中火で熱し、凍ったままのえびフリッターを重ならないように並べて片面1分ずつ焼き、一度取り出す。
- フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1)を中火で熱し、れんこんを4分炒める。ピーマンを加えて中火のままさらに1分炒める。解凍したえびフリッター添付のソース、ケチャップを加え、②を戻し入れてさっと炒め合わせる。①の皿に盛り付ける。

『切干大根ときくらげのナムル』

材料

●切干大根……………1/3袋
●きくらげ……………1袋
●きゅうり……………1本
●にんにく……………1片
A { ●ごま油……………大さじ1
●ごま……………大さじ1/2
●塩……………小さじ1/3

作り方

- 切干大根はさっと水洗いして50℃の湯に3分ほど浸して戻す。水気をしっかりしぼり、食べやすい長さに切る。
- きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱する。きゅうりは幅3mmの細切りにする。にんにくはすりおろす。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

明日の下準備 ※ 元気鶏若鶏モモ肉200g(1枚) は冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン **チキンのにんにく照り焼きステーキ** 19分

サブ **切干大根とえのきのみそ汁** 10分

！メインの鶏肉は、フォークで刺すと火の通りが良くなります。

2日目 445kcal (1人分)



メイン **かれのいの唐揚げとれんこんサラダ** 18分

サブ **きのこづくしあんかけ茶わん蒸し** 11分

！メインのれんこんは、切ったあとに酢水（水400ml、酢小さじ1）にさらすとシャキシャキ食感で色よく仕上がります。

3日目 542kcal (1人分)

段取りメモ

サブの①、メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『チキンのにんにく照り焼きステーキ』

- 材料
- 前日解凍 元気鶏若鶏モモ肉 …200g(1枚)
 - ぶなしめじ ……1/2袋
 - レタス ……1/2袋
 - れんこん※ ……1/4
 - にんにく ……1片
 - サラダ油 ……大さじ1
 - 塩 ……小さじ1/4
- A
- ・しょうゆ ……大さじ2
 - ・みりん ……大さじ2
 - ・酒 ……大さじ2
 - ・砂糖 ……大さじ1
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①れんこんは幅5mmの輪切りにし、にんにくは幅1mmのうす切りにする。レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、皿に盛り付ける。
 - ②解凍した鶏肉は全体にフォークで数カ所刺し、塩をふる。
 - ③フライパンにサラダ油、にんにくを入れて弱火で熱し、焼き色がついたら火をとめ、一度取り出す。
 - ④フライパンに②を皮目を下にして入れ、強火にかけてふたをし、4分焼く。焼き色がついたら裏返してフライパンの片側に寄せ、れんこん、ぶなしめじを加えてふたをし、中火にしてさらに3分ほど焼く。③を戻し入れてAをまわしかけ、中火で全体にからめる。鶏肉を食べやすい大きさに切り、野菜と一緒に①の皿に盛り付ける。

『切干大根とえのきのみそ汁』

- 材料
- 切干大根 ……1/3袋
 - えのき ……1/2袋
 - みそ ……大さじ2
 - 七味 ……お好み
- A
- ・水 ……400ml
 - ・和風だしの素 ……大さじ1

- 作り方
- ①切干大根は水でもみ洗いし、水気をしっかりしぼり、食べやすい長さに切る。えのきは長さを半分に切って手でさく。
 - ②鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を加え、再び沸騰したら弱火にして3分加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、中火にかけてひと煮立ちさせる。器に盛り付け、お好みで七味をふる。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『かれのいの唐揚げとれんこんサラダ』

- 材料
- かれのいのサクサク唐揚げ ……1袋
 - きゅうり ……1本
 - れんこん※ ……1/4
 - ピーマン ……1/2袋
 - サラダ油 ……大さじ3
 - 塩 ……小さじ1/2
 - からし ……お好み
 - ウスターソース ……お好み
- A
- ・マヨネーズ ……大さじ1+1/2
 - ・ごま ……大さじ1
 - ・しょうゆ ……小さじ1
 - ・こしょう ……お好み
- ※れんこんの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①きゅうりは幅2mmの輪切りにして塩をもみ込んで3分置き、水気をしっかりしぼる。れんこんは幅2mmの輪切りにする。ピーマンは縦半分に切る。
 - ②れんこんを耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。さっと水洗いして水気を切る。
 - ③ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、②、きゅうりを加えて和え、皿に盛り付ける。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、凍ったままのかれいを片面3分ずつ、ピーマンは片面1分ずつ揚げ焼きにする。③の皿に盛り付け、お好みでからし、ウスターソースをつけていただく。

『きのこづくしあんかけ茶わん蒸し』

- 材料
- 松茸入り茶わんむし ……2個
 - ぶなしめじ ……1/2袋
 - えのき ……1/2袋
- A
- ・水 ……150ml
 - ・片栗粉 ……小さじ2
 - ・しょうゆ ……小さじ1
 - ・みりん ……小さじ1
 - ・和風だしの素 ……小さじ1

- 作り方
- ①鍋に湯を沸かして、茶わんむしを包材通りに温める。えのきは長さを3cmに切って手でさく。
 - ②耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ぶなしめじ、えのきを加えてかるく混ぜ合わせる。ラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。かき混ぜてとろみが少ない様子を見ながら30秒ずつ追加で加熱する。
 - ③茶わんむしをくずしながら器に盛り付け、②を1/2量ずつつけていただく。