

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	2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		400g(2枚)		全量
	かれのいのサクサク唐揚げ			2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			3個	全量
青果	ピーマン	1袋			全量
	にんにく	1片	2片		3片
	レタス	1/2袋	1/2袋		全量
	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
	きゅうり	1本		1本	全量
	オクラ			1袋	全量
常温	切干大根	1/2袋	1/2袋		全量

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
626kcal
(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…2袋
 - れんこん※……………1/2
 - ピーマン……………1袋
 - レタス……………1/2袋
 - ・サラダ油……………大さじ6
 - ・片栗粉……………大さじ3
 - ・ケチャップ……………大さじ1+1/2
- ※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5)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……………1/2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+1/2
 - ・ごま……………小さじ2
 - ・塩……………小さじ1/2

作り方

- 切干大根はさっと水洗いして50°C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。

メイン 2日目
511kcal (1人分)

メイン 2
かれいの唐揚げと
れんこんサラダ

サブ
きのこづくし
あんかけ茶わん蒸し

! 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。



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

『かれいの唐揚げとれんこんサラダ』

- 材料
- かれいのサクサク唐揚げ.....2袋
 - きゅうり.....1本
 - れんこん※.....1/4
 - オクラ.....1袋
 - ・サラダ油.....大さじ4
 - ・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。オクラはがくをむいてつまようじで数カ所に穴をあける。
 - 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。さつと水洗いして水気を切る。
 - ③ポウルに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大きめの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、オクラは片面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。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたと食べられますよ。

『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.....3個
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - えのき.....1/2袋
- A
- ・水.....250ml
 - ・片栗粉.....大さじ1
 - ・しょうゆ.....大さじ1/2
 - ・みりん.....大さじ1/2
 - ・和風だしの素.....大さじ1/2

- 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3分半加熱する。かき混ぜてとろみがかん少なかったら様子を見ながら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1/3量ずつつけていただく。

メイン 19分
チキンの
んにく照り焼きステーキ

サブ 10分
切干大根と
えのきのみそ汁

! 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。



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...400g(2枚)
 - ぶなしめじ.....1/2袋
 - レタス.....1/2袋
 - れんこん※.....1/4
 - んにく.....2片
 - ・サラダ油.....大さじ2
 - ・塩.....小さじ1/2
- A
- ・しょうゆ.....大さじ3
 - ・みりん.....大さじ3
 - ・酒.....大さじ3
 - ・砂糖.....大さじ1+1/2
- ※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、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、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.....1/2袋
 - えのき.....1/2袋
 - ・みそ.....大さじ3
 - ・七味.....お好み
- A
- ・水.....600ml
 - ・和風だしの素.....大さじ1+1/2

- 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。