2人分　10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
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	北海道のつぶコーン	1/3袋（100g）		1/3袋（100g）	2/3袋（200g）
	豚モモしゃぶしゃぶ用 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		全量		全量
	境港サーモン刺身用切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	ベーコンブロック	1パック			全量
	6Pチーズ	3個		3個	全量
	ほぼカニ		1/3パック	2/3パック	全量
	スプラウト			1パック	全量
	テリヤキミートボール			1袋	1袋
青果	ミニトマト	1/2袋	1/2袋		全量
	たまねぎ	1/2個	1/2個		1個
	小松菜	2/3袋	1/3袋		全量
常温	北海道シチュークリーム	4片			4片
	五目ちらしの素			1袋	1袋

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　・酒　・しょうゆ　・みりん
・砂糖　・塩　・小麦粉　・和風だしの素　・マヨネーズ　・ケチャップ
・みそ　・ごま　・こしょう

ご自宅で用意する食材
・ご飯1.5合分（約500g）

●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 ベーコンとコーンのホワイトシチュー 16分

サブ プチカプレーゼ 5分

1日目 758kcal（1人分）

※急遽商品が変更になったためイメージとお届けのチーズが異なります。

- メインは牛乳を100mℓ追加したり、お好みで粉チーズを加えるとさらにコクUP!
- サブは、冷蔵庫で冷やすとおいしいですよ。

段取りメモ

サブの❶、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

『ベーコンとコーンのホワイトシチュー』

材料
- ●ベーコンブロック……1パック
- ●小松菜……2/3袋
- ●たまねぎ……1/2個
- ●北海道のつぶコーン……1/3袋（100g）
- ●北海道シチュークリーム……4片
- ・水……600mℓ
- ・オリーブオイル……大さじ1

作り方
1. ❶小松菜は長さを3cmに切り、たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ベーコンは幅1cmに切る。
2. ❷フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコン、たまねぎを入れて、たまねぎがしんなりするまで中火のまま2分ほど炒める。
3. ❸小松菜、凍ったままのコーンを加えてかるく炒め合わせ、水を加える。沸騰したら火をとめ、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火にかけてとろみがつくまで時々かき混ぜながら3分煮込む。

『プチカプレーゼ』

材料
- ●6Pチーズ……3個
- ●ミニトマト……1/2袋
- ・こしょう……お好み
- A
  - ・オリーブオイル……大さじ1
  - ・塩……小さじ1/4

作り方
1. ❶ミニトマトは半分に切る。チーズは1個ずつ3等分に切る。
2. ❷ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。
3. ❸器に盛り付け、お好みでこしょうをふる。

明日の下準備 》》 豚モモしゃぶしゃぶ用は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン **ポークチャップ** 12分

サブ **小松菜とかにかまのみそ汁** 7分

メインのミニトマトは炒め調理との相性ばっちり!旨みもアップします。

2日目 310kcal(1人分)

メイン **サーモンのちらし寿司** 10分

サブ **ミニ串ミートボールチーズ** 3分

メインのサーモンはAとしっかり和えて、味をなじませて。

3日目 941kcal(1人分)

※急遽商品が変更になったためイメージとお届けのチーズが異なります。

段取りメモ

サブの❶、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

『ポークチャップ』

材料

- ●前日解凍 豚モモしゃぶしゃぶ用……全量
- ●たまねぎ……1/2個
- ●ミニトマト……1/2袋
- ・小麦粉……大さじ1+1/2
- ・サラダ油……小さじ1
- ・塩……小さじ1/4
- ・こしょう……適量
- A
  - ・ケチャップ……大さじ2
  - ・しょうゆ……小さじ1+1/2
  - ・砂糖……小さじ1
  - ・酒……小さじ1

作り方

❶たまねぎは繊維に沿って幅5mmのうす切りにする。ミニトマトは半分に切る。解凍した豚肉は塩・こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

❷フライパンにサラダ油を強火で熱し、豚肉、たまねぎを4分ほど炒める。

❸混ぜ合わせたA、ミニトマトを加え、中火で1分ほど炒め合わせる。

『小松菜とかにかまのみそ汁』

材料

- ●小松菜……1/3袋
- ●ほぼカニ……1/3パック
- ・みそ……大さじ1
- A
  - ・水……400mℓ
  - ・和風だしの素……小さじ1

作り方

❶小松菜は長さを4cmに切り、ほぼカニは食べやすい大きさに手でほぐす。

❷鍋にAを入れて強火にかけ、沸騰したら①を入れて中火で1分加熱する。火をとめてみそを溶き入れ、弱火にかけてひと煮立ちさせる。

段取りメモ

メインを仕上げる→サブを仕上げる

『サーモンのちらし寿司』

材料

- ●前日解凍 境港サーモン刺身用切り落とし……1袋
- ●ほぼカニ……2/3パック
- ●北海道のつぶコーン……1/3袋(100g)
- ●スプラウト……1パック
- ●五目ちらしの素……1袋
- ・ご飯……1.5合分(約500g)
- ・水……小さじ2
- A
  - ・しょうゆ……大さじ2
  - ・みりん……大さじ1
  - ・酒……大さじ1
  - ・ごま……小さじ1
  - ・ごま油……適量

作り方

❶耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

❷耐熱容器に凍ったままのコーンを入れて水をふりかけラップをし、電子レンジ(600W)で2分半加熱する。①の粗熱がとれたら、解凍したサーモンを加えて和える。

❸ほぼカニは幅1cmに切る。

❹ボウルに温かいご飯、五目ちらしの素、解凍したコーン、③を入れ、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。

❺1/2量ずつ器に盛り付け、サーモン、さっと水洗いしたスプラウトを1/2量ずつのせる。五目ちらしの素添付の、のりごまを1/2量ずつふる。

『ミニ串ミートボールチーズ』

材料

- ●テリヤキミートボール……1袋
- ●6Pチーズ……3個
- ・マヨネーズ……適量

作り方

❶ミートボールは電子レンジで包材通りに加熱する。チーズは1個ずつ3等分に切る。

❷①につまようじをさして皿に盛り付け、マヨネーズをかけていただく。

明日の下準備 》境港サーモン刺身用切り落としは冷蔵庫に移して解凍しておく