



2人分

11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	中華点心鍋セット	1/2袋			1/2袋
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		8切		全量
	冷凍あさり		1袋		全量
	炭火焼 牛カルビ焼肉			2トレイ	全量
冷蔵	もやしミックス	1袋			全量
	まいたけ	1/2袋 (※いずみ生協 は1袋)	1/2袋 (※いずみ生協 は1袋)		全量
	油あげ	1枚	1枚		全量
	久米島産味付太もずく	2パック		2パック	全量
青果	オクラ	1/3袋	2/3袋		全量
	にら	1/2袋	1/4袋	1/4袋	全量
常温	濃厚ごま油香るビビンバ			2袋	全量

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・酒 ・しょうゆ ・砂糖 ・塩 ・和風だしの素
・中華スープの素 ・ごま(お好み) ・七味(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分) ・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。

今回の
レシピを
評価してね♪



スマホで
レシピを
CHECK!



メイン

中華点心鍋

13分

サブ

オクラもずく酢

15分

！ サブの油あげは、香ばしく焼くことで旨みを
じゅわっと吸い込んで美味しくなりますよ。



※調理イメージは2人分です。

段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『中華点心鍋』

材料

●中華点心鍋セット……………1/2袋
●もやしミックス……………1袋
●にら……………1/2袋
●まいたけ……………1/2袋
(※いずみ生協は1袋)

A ●中華点心鍋セット添付のスープ…1袋
・水……………900ml

作り方

①にらは長さを4cmに切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
②鍋にAを入れて沸騰させ、凍ったままの中華点心鍋セットの具材を入れ、強火で5分加熱する。①、もやしミックスを加えてふたをし、強火のままさらに2分加熱する。

『オクラもずく酢』

材料

●久米島産味付太もずく……………2パック
●オクラ……………1/3袋
●油あげ……………1枚
・塩……………少々
・和風だしの素……………少々

作り方

①オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いし、ラップで包む。電子レンジ(600W)で40秒加熱する。油あげはアルミホイルにのせ、トースターで焼き目がつくまで7分ほど焼く。
②オクラの粗熱がとれたら幅5mmの輪切りにし、油あげは長さを半分に切り、幅1cmに切る。
③ボウルにもずく、和風だしの素を入れて混ぜ合わせ、②を加えて和える。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。

明日の下準備 ※ 骨とり赤魚切身は冷蔵庫に移して解凍しておく

メイン

赤魚とあさりの酒蒸し

12分

サブ

あげとまいたけのおひたし

12分

2日目

276kcal (1人分)

！

メインはとってもいいお出汁が出るので、Aにたかの爪(1/2本)、刻んだにんにく(1片)を入れ、包材のゆで時間より2分早くゆでたパスタを①と一緒に加熱して、海鮮パスタもおすすめです。

メイン

炒めビビンバ焼肉のせ

9分

サブ

さっぱりもずくスープ

6分

3日目

737kcal (1人分)

！

メインのコチュジャンは、先に加えて混ぜて炒めることで香ばしさUP！

！

サブはお好みでラー油をかけて、サンラータン風にアレンジしても◎

段取りメモ

サブの①、②、メインの①で食材の下準備→メインを加熱している間に→サブを仕上げる

『赤魚とあさりの酒蒸し』

材料

- 前日解凍 骨とり赤魚切身 …… 8切
 - 冷凍あさり …… 1袋
 - オクラ …… 2/3袋
 - ・ 塩 …… 少々
- A

 - ・ 水 …… 100ml
 - ・ 酒 …… 100ml
 - ・ 和風だしの素 …… 小さじ1
 - ・ 塩 …… 小さじ2/3

作り方

- ① オクラはがくをむき、塩をふって板ずりしたら水洗いし、斜めに3等分に切る。凍ったままのあさはざるに上げてさっと水洗いする。解凍した赤魚は水気をしっかり拭きとる。
- ② フライパンにAを入れて中火にかけ、沸騰したら①を加えてふたをし、強火で5分加熱する。

『あげとまいたけのおひたし』

材料

- まいたけ …… 1/2袋 (※いずみ生協は1袋)
 - にら …… 1/4袋
 - 油あげ …… 1枚
 - ・ 七味 …… お好み
- A

 - ・ 水 …… 大さじ1
 - ・ しょうゆ …… 大さじ1/2
 - ・ 砂糖 …… 小さじ1
 - ・ 和風だしの素 …… 小さじ1/4
 - ・ 塩 …… 小さじ1/8

作り方

- ① 油あげはアルミホイルの上にのせ、トースターで3分ほど焼く。粗熱がとれたら長さを3等分に切り、幅1cmに切る。にらは長さを4cmに切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ② 耐熱容器にまいたけを入れてラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。にらを加えて再びラップをし、さらに1分30秒加熱する。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、油あげ、②を加えて和え、器に盛り付ける。お好みで七味をふる。

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『炒めビビンバ焼肉のせ』

材料

- 濃厚ごま油香るビビンバ …… 2袋
- 炭火焼 牛カルビ焼肉 …… 2トレイ
- ・ ご飯 …… 茶碗2杯分
- ・ ごま油 …… 大さじ1

作り方

- ① 凍ったままの牛カルビ焼肉は包材通りに電子レンジ(600W)で加熱し、よく混ぜる。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、ご飯、ビビンバ添付のコチュジャンを入れて強火で2分炒める。ビビンバのナムルを液ごと加え、強火のまま2分炒める。フライパンに広げてあまり触らずに焼きつけるようにして、強火のままさらに1分焼く。
- ③ 1/2量ずつ皿に盛り付けて①を1/2量ずつのせる。お好みでビビンバ添付のごま油をかけていただく。

『さっぱりもずくスープ』

材料

- 久米島産味付太もずく …… 2パック
 - にら …… 1/4袋
 - ・ 卵 …… 1個
 - ・ ごま油 …… 少々
 - ・ ごま …… お好み
- A

 - ・ 水 …… 400ml
 - ・ 中華スープの素 …… 小さじ2
 - ・ しょうゆ …… 小さじ1

作り方

- ① にらは長さを4cmに切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら強火にして①、もずくを入れる。
- ③ 再び沸騰したら中火にし、溶き卵を加える。卵がふんわりと浮いてきたら火をとめる。器に盛り付けて仕上げにごま油をかけ、お好みでごまをふる。