

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袋			全量
	骨とり赤魚切身 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		16切		全量
	冷凍あさり		1袋		全量
	炭火烧 牛カルビ焼肉			3トレイ	3トレイ
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袋			全量
	にら	1/2袋	1/2袋		全量
	白ねぎ 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	1/4	1/2	1/4	全量
常温	濃厚ごま油香るピピンバ			3袋	3袋

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3杯分) ・卵(2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
サブ

中華点心鍋

14分

オクラもずく酢

16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3人分です。

1日目

456kcal
(1人分)

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袋
 - もやしミックス……………1袋
 - にら……………1/2袋
 - 白ねぎ※……………1/4
 - 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…2袋
- 水……………1800ml

※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

作り方

- ①にらは長さを4cmに切り、白ねぎは幅5mmの斜め切りにする。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3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1分20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

13分

！メインはと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です。



2日目
288kcal
(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→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……………16切
 - 冷凍あさり……………1袋
 - 白ねぎ※……………1/2
- A
- ・水……………200ml
 - ・酒……………200ml
 - ・和風だしの素……………小さじ2
 - ・塩……………大さじ1/2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。

- 作り方
- ①白ねぎは幅1.5cmの斜め切りにする。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……………1/2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2分加熱する。
 - 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。

メイン 炒めビビンバ 焼肉のせ

10分

サブ さっぱりもずくスープ

6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◎



3日目
750kcal
(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……………3袋
 - 炭火焼 牛カルビ焼肉……………3トレイ
 - ・ご飯……………茶碗3杯分
 - ・ごま油……………大さじ1+1/2

- 作り方
- ①凍ったままの牛カルビ焼肉はラップをせずに電子レンジ(600W)で3分半加熱し、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。
 - ③1/3量ずつ皿に盛り付けて①を1/3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
- 久米産味付太もずく……………2パック
 - 白ねぎ※……………1/4
 - ・卵……………2個
 - ・ごま油……………少々
 - ・ごま……………お好み

- 作り方
- ①白ねぎは幅3mmの輪切りにする。
 - 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。

- A
- ・水……………600ml
 - ・中華スープの素……………大さじ1
 - ・しょうゆ……………大さじ1/2
- ※白ねぎの使用量はお届けの量を1とした表記。