



2人分

11月5日

今週のレシピは
地産食コネクター
をたに
曽谷 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。

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。



	品名	1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	大粒天然ブリッとむきえび	1袋			全量
	若鶏ガーリックバターしょうゆ焼き 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	牛こまぎれ 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			200g	全量
冷蔵	おからベース	1袋			全量
	サラダフレーク	1パック		1パック	全量
	えのき		1袋		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	1/3	1/3	1/3	全量
	小松菜	1/2袋		1/2袋	全量
	アボカド かたい時は★を参考に追熟させる		1玉		全量
	ミニトマト		1/2袋	1/2袋	全量
常温	完熟トマトのハヤシライスソース			2片	2片

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 ・酢
・砂糖 ・塩 ・こしょう ・片栗粉 ・和風だしの素 ・マヨネーズ
・ブラックペッパー(お好み) ・ごま(お好み)

ご自宅で用意する食材

・ご飯(茶碗2杯分)

●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。

★アボカドがかたい時は…

アボカドの種をとって皮つきのまま切り口を
下にして、耐熱容器に入れてラップをし、電子
レンジ(600W)で30秒加熱すると◎



メイン えびとれんこんの塩あんかけ

23分

サブ おからサラダフレーク

3分

！メインは生姜(すりおろし小さじ1)を加えると、風味が出ておいしいですよ。

1日目

203kcal
(1人分)

段取りメモ

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

『えびとれんこんの塩あんかけ』

材料

- 大粒天然ブリッとむきえび……………1袋
- れんこん※……………1/3
- 小松菜……………1/2袋

- A
- ・水……………400ml
 - ・酒……………小さじ2
 - ・塩……………小さじ1
 - ・和風だしの素……………小さじ2/3

水溶き片栗粉

- B
- ・水……………小さじ4
 - ・片栗粉……………小さじ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

- 凍ったままのむきえびは包材通りにため水で解凍し、水気を拭きとる。れんこんは幅5mmの半月切りにして水に5分さらし、水気を切る。小松菜は長さを3cmに切る。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したら解凍したむきえび、れんこんを入れてふたをし、弱火で5分加熱する。小松菜を加え、ふたをして中火でさらに1分加熱する。
- 一度火をとめ、水溶き片栗粉をよくかき混ぜながら加える。ふたをせず再び弱火にかけて1分煮込み、とろみをつける。

『おからサラダフレーク』

材料

- おからベース……………1袋
- サラダフレーク……………1パック

- A
- ・水……………小さじ2
 - ・砂糖……………小さじ1/2
 - ・和風だしの素……………小さじ1/4
 - ・塩……………ひとつまみ
 - ・ごま……………お好み

作り方

- サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、おからベースを加えて和える。

明日の下準備 ※若鶏ガーリックバターしょうゆ焼きは冷蔵庫に移して解凍しておく

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
若鶏のアボカドガーリック風味
トマトとえのきのマリネ

！メインのアボカドは、加熱するとねっとり濃厚になります。
！サブは、冷やして食べるとよりおいしいですよ。

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

『若鶏のアボカドガーリック風味』
材料
● 前日解凍
若鶏ガーリックバターしょうゆ焼き.....1袋
● れんこん※.....1/3
● アボカド.....1玉
・ サラダ油.....小さじ1
・ ブラックペッパー.....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 れんこんはひと口大の乱切りにして水に5分さらし、水気を切る。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。アボカドは大きめのスプーンですくう。
② フライパンにサラダ油を中火で熱し、解凍した鶏肉を重ならないように並べてふたをし、時々裏返しながらかき混ぜながら4分ほど加熱する。①を加えてたれをかるくからませ、さらに中火のまま2分ほど加熱する。
③ 皿に盛り付け、お好みでブラックペッパーをふる。



アボカドはスプーンですくえば手も汚れず簡単ですよ。

『トマトとえのきのマリネ』
材料
● ミニトマト.....1/2袋
● えのき.....1袋
A
・ 酢.....大さじ2
・ 砂糖.....小さじ1
・ しょうゆ.....小さじ1/2
・ ごま油.....小さじ1/2
・ 和風だしの素.....小さじ1/4
作り方
① えのきは長さを半分に切り、手でさく。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分半加熱する。ミニトマトは半分に切る。
② ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。



メイン
サブ
トマトがとろん♪
ハヤシライス
小松菜とサラダフレーク
マヨサラダ

！メインのミニトマトは煮込むほど酸味が抜けて旨みが出るので、お好みのタイミングで入れてOK。

段取りメモ
メインの①、サブの①で食材の下準備→メインを煮込んでいる間に→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『トマトがとろん♪ ハヤシライス』
材料
● 前日解凍 牛こまぎれ.....200g
● ミニトマト.....1/2袋
● れんこん※.....1/3
● 完熟トマトのハヤシライスソース.....2片
・ 水.....300ml
・ ご飯.....茶碗2杯分
・ サラダ油.....小さじ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2mmの半月切りにして水に5分さらし、水気を切る。ミニトマトは半分に切る。
② フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんをしんなりするまで2分炒める。解凍した牛肉を加えてさらに3分炒める。
③ 中火のまま水を加え、沸騰したらアクをとる。ふたをしてさらに中火で5分ほど煮込む。火をとめてルウを割り入れて溶かし、再びふたをして弱火にかける。とろみがつくまで時々かき混ぜながら7分ほど煮込む。ミニトマトを加え、かき混ぜながらさらに3分ほど煮込む。
④ 皿に温かいご飯、③を盛り付ける。

『小松菜とサラダフレークマヨサラダ』
材料
● サラダフレーク.....1パック
● 小松菜.....1/2袋
A
・ マヨネーズ.....大さじ1+1/2
・ 砂糖.....小さじ1
・ 酢.....小さじ1/2
・ オリーブオイル.....小さじ1/2
・ 塩.....小さじ1/4
・ こしょう.....少々
作り方
① 小松菜はラップで包んで電子レンジ(600W)で1分半加熱する。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
② 小松菜の粗熱がとれたら水気をしぼり、長さを3cmに切る。
③ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、サラダフレーク、②を加えて和える。