



3人分

11月5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。

品名		1日目	2日目	3日目	使用量
冷凍	大粒天然プリッとむきえび	2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】		2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
	フリルレタス			1袋	全量
常温	完熟トマトのハヤシライスソース			1/2箱	1/2箱

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
- ・一片栗粉
- ・和風だしの素
- ・マヨネーズ
- ・ブラックペッパー(好み)
- ・ごま(好み)

ご自宅で用意する食材

- ・ご飯(茶碗3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◎



今回のレシピを評価してね♪



スマホでレシピをCHECK!



今週のレシピは
地農者食コネクター
さなに
曾谷 さおりさん

えびとれんこんの塩あんかけ

23分

おからサラダフレーク

3分

! メインは生姜(すりおろし大さじ1/2)を加えると、風味が出ておいしいですよ。



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

- 大粒天然プリッとむきえび 2袋
- れんこん* 1/3
- 小松菜 1袋

- | | | |
|---|---------|--------|
| A | ・水 | 600ml |
| | ・酒 | 大さじ1 |
| | ・塩 | 大さじ1/2 |
| | ・和風だしの素 | 小さじ1 |
- 水溶き片栗粉
- | | | |
|----|------|------|
| ・水 | 大さじ2 | |
| | ・片栗粉 | 大さじ1 |

*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。
- ②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。
- ③一度火をとめ、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 | 好み |

作り方

- ①サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②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

1日目

171kcal
(1人分)

若鶏のアボカドガーリック風味

15分

トマトとえのきのマリネ

7分

● 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。



2日目

598kcal
(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

『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 2袋
 - れんこん※ 1/3
 - アボカド 1玉
 - ・サラダ油 小さじ2
 - ・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4分ほど加熱する。①を加えてそ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くれ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。

明日の下準備 ≫ 牛こまぎれは冷蔵庫に移して解凍しておく

トマトがとろん♪ ハヤシライス

29分

サラダフレーク マヨサラダ

5分

● 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 1/2箱
 - ・水 600ml
 - ・ご飯 茶碗3杯分
 - ・サラダ油 大さじ1
- ※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大きめの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。

『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
- フリルレタス 1袋
- A
 - ・マヨネーズ 大さじ2
 - ・砂糖 大さじ1/2
 - ・酢 小さじ2/3
 - ・オリーブオイル 小さじ2/3
 - ・塩 小さじ1/3
 - ・こしょう 少々

作り方

- ①フリルレタスは食べやすい大きさに手でちぎる。サラダフレークは食べやすい大きさに手でほぐす。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。