



・ 今週のレシピは・
地農考食コネクター
そたに
曾谷 さおりさん



📣 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	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

23
分

3分

・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

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



メイン
サブ
若鶏の
アボカドガーリック風味

15分

2日目
598kcal
(1人分)

メイン
サブ
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。

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

29分

3日目
738kcal
(1人分)

メイン
サブ
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。