



2人分

4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	青椒肉絲	1袋			全量
	国産具材のロールキャベツ		4個		全量
	天然むきえび 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			1袋	全量
冷蔵	揚げだし豆腐(たれ付き)	4個			全量
	きくらげ	1/2袋		1/2袋	全量
	ロースハム		1パック	1パック	2パック
	まいたけ			1袋	全量
青果	カラーピーマン	1袋			全量
	生姜	1片		1片	2片
	ベビーリーフ		1袋		全量
	ブロッコリー		房 1/2株分 芯 1/2株分	房 1/2株分 芯 1/2株分	全量
	新たまねぎ		1/2個	1/2個	1個
常温	カレー屋仕込みの焙煎カレールー		80g	小さじ1	80g+小さじ1

ご自宅で用意する調味料

・ごま油 ・オリーブオイル ・サラダ油 ・マヨネーズ
・中華スープの素 ・塩 ・酢 ・ブラックペッパー(お好み)

ご自宅で用意する食材

・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

チンジャオロース (21分)

サブ

中華揚げだし豆腐 (9分)

! サブはごま油をプラスすることで、いつも
の揚げだし豆腐が中華風に!



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

『チンジャオロース』

材料

●青椒肉絲……………1袋
●カラーピーマン……………1袋
・サラダ油……………大さじ1

作り方

①凍ったままの青椒肉絲の豚肉、たけのこ、たれは包材通りにため水で15分
解凍する。カラーピーマンは縦に幅7mmに切る。
②フライパンにサラダ油を強火で熱し、解凍した豚肉、たけのこ、カラーピーマ
ンを中火で4分炒める。解凍したたれを加えてさっと炒め合わせる。

『中華揚げだし豆腐』

材料

●揚げだし豆腐(たれ付き)……………4個
●きくらげ……………1/2袋
●生姜……………1片
●揚げだし豆腐添付のたれ……………2袋
・中華スープの素……………小さじ1
・ごま油……………小さじ1

作り方

①きくらげは水洗いして幅5mmの細切りにする。生姜はすりおろす。
②ボウルにA、生姜を入れて混ぜ合わせる。
③揚げだし豆腐は内フィルムをはがして容器のまま、きくらげをのせてラップ
をし、電子レンジ(600W)で2分40秒加熱する。器に盛り付け、②をまわしか
ける。

1日目

448kcal
(1人分)



メイン
サブ
ロールキャベツの
カレー煮込み
32分
4分
！ サブはAに粉チーズ(小さじ1)を加えても◎

段取りメモ

メインの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

『ロールキャベツのカレー煮込み』

材料

- 国産具材のロールキャベツ4個
- ブロッコリーの房1/2株分
- ブロッコリーの芯1/2株分
- 新たまねぎ1/2個
- カレー屋仕込みの焙煎カレールー80g
- ・水500ml
- ・サラダ油大さじ1
- ※ブロッコリーの芯は3日目にも使用。

作り方

- ①ブロッコリーの房は小房に分け、芯は皮を厚くむいて縦半分に切り、幅3mmの斜め切りにする。たまねぎは幅1.5cmのくし切りにする。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、たまねぎを1分炒める。水、凍ったままのロールキャベツを重ならないように巻き終わりを下にして加え、ふたをする。沸騰したら弱火にして18分煮込む。
- ③一度火をとめ、ブロッコリー、カレールーを加えてルーを溶かす。再び弱火にかけとろみがつくまでふたはせず3分煮込む。



ブロッコリーの芯の皮は、白い部分が見えるくらい厚めにむくと筋が気になりません。

『ハムサラダ』

材料

- ベビーリーフ1袋
- ロースハム1パック
- A
 - ・オリーブオイル大さじ2
 - ・酢大さじ1+1/2
 - ・塩小さじ1/2
 - ・ブラックペッパーお好み

作り方

- ①ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切る。ロースハムは幅3mmの細切りにする。
- ②器に盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

明日の下準備 》》 天然むきえびは冷蔵庫に移して解凍しておく



メイン
サブ
えびときのこの
玉子炒め
13分
8分
！ メインの卵は、マヨネーズを加えて炒めることでふわっと仕上がりますよ。

段取りメモ

メインの①、②、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

『えびときのこの玉子炒め』

材料

- 前日解凍 天然むきえび1袋
- きくらげ1/2袋
- まいたけ1袋
- 新たまねぎ1/2個
- 生姜1片
- 卵2個
- ・サラダ油大さじ1
- ・マヨネーズ大さじ1
- ・塩小さじ2/3

作り方

- ①解凍したむきえびは水気を拭きとる。
- ②たまねぎは幅1.5cmのくし切りにし、生姜は幅2mmの千切りにする。きくらげは水洗いしてひと口大に切り、まいたけは食べやすい大きさに手でさく。
- ③ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を中火で熱し、①、②を入れて塩をふり、3分半炒める。
- ⑤具材をフライパンの端に寄せ、中火のまま空いたところに③を流し入れる。卵をかるく混ぜて半熟になったら全体を炒め合わせる。



卵とマヨネーズを少しずつ加えて混ぜるとダマにならずにきれいに混ざります。

『ブロッコリーのカレーマリネ』

材料

- ブロッコリーの房1/2株分
- ブロッコリーの芯1/2株分
- ロースハム1パック
- ・酢大さじ1
- A
 - カレー屋仕込みの焙煎カレールー小さじ1
 - ・オリーブオイル大さじ3

作り方

- ①ブロッコリーの房はひと口大に切り、芯は皮を厚めにむいてひと口大の乱切りにする。ロースハムは縦に4等分に切り、幅3mmの細切りにする。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ合わせ、ブロッコリーを加えてかるく混ぜる。ラップをせずに電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③粗熱がとれたら酢、ロースハムを加えて和える。

4月1回 2人分