



2人分

5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	ソースのいらないココ旨ハンバーグ	4個			全量
	殻むき簡単ブラックタイガー 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		1袋		全量
	薩摩もちもち豚モモ切落し 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			300g	全量
冷蔵	北海道ポテトサラダ	1袋			全量
	ぶなしめじ	1/2袋		1/2袋	全量
	サラダがジュシー		1パック		全量
	エリンギ			1袋	全量
青果	ベビーリーフ	1袋			全量
	新たまねぎ	1個	1個		2個
	にんにく	2片	1片	1片	4片
	きゅうり	1/2本	1本	1/2本	全量
	たけのこ水煮 白い粒はアミノ酸の一種なのでそのまま調理		1袋		全量
	キャベツ 各日の使用量はお届けの量を1とした表記		1/2	1/2	全量
	生姜		1/2片	2片	2+1/2片
常温	さば水煮	1缶			全量

### ご自宅で用意する調味料

・こしょう ・ごま ・ごま油 ・しょうゆ ・オリーブオイル  
・ケチャップ ・サラダ油 ・中華スープの素 ・和風だしの素 ・塩  
・片栗粉 ・砂糖 ・酒 ・酢 ・ラー油(お好み)

●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 たっぷり野菜と食べるハンバーグ 12分

## サブ 大人のさば缶ポテサラ 9分

! メインのハンバーグはそのままでもおいしいですが、野菜をたっぷり使ったケチャップソースで食べてもgood!



1日目

626kcal  
(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

### 『たっぷり野菜と食べるハンバーグ』

#### 材料

- ソースのいらないココ旨ハンバーグ…4個
- 新たまねぎ…1個
- ぶなしめじ…1/2袋
- ベビーリーフ…1袋
- サラダ油…大さじ1
- ケチャップ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 水…大さじ1

#### 作り方

- ①たまねぎは幅1cmのくし切りにする。ぶなしめじは小房に分ける。ベビーリーフはさっと水洗いして水気を切り、皿に盛り付ける。
- ②凍ったままのハンバーグは耐熱皿に並べ、包材通りに電子レンジ(600W)で加熱する。
- ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、たまねぎ、ぶなしめじを2分炒める。Aを加えて中火のままさらに1分炒め、①の皿に広げて盛り付ける。
- ④③の皿に②を盛り付ける。

### 『大人のさば缶ポテサラ』

#### 材料

- さば水煮…1缶
- 北海道ポテトサラダ…1袋
- きゅうり…1/2本
- にんにく…2片
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩…小さじ1/2

#### 作り方

- ①きゅうりは幅1.5mmの輪切りにして塩をもみ込み、水洗いして水気をしぼる。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
- ②耐熱容器ににんにくを入れ、オリーブオイルをまわしかけてラップをせず、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ボウルにポテトサラダ、汁気を切ったさば水煮、きゅうりを入れてざっくり混ぜる。器に盛り付け、②を散らす。

明日の下準備 >>> 殻むき簡単ブラックタイガーは冷蔵庫に移して解凍しておく



# 白いエビチリ

16分

# 新たまの酢の物

10分

！メインは生姜、にんにくと一緒に輪切りにしたたかの爪(1/2本)をお好みで加えるとパンチのある味になりますよ。



2日目  
269kcal  
(1人分)

### 段取りメモ

サブの①、メインの①で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

### 『白いエビチリ』

#### 材料

- 前日解凍 殻むき簡単ブラックタイガー… 1袋
  - たけのこ水煮… 1袋
  - キャベツ※… 1/2
  - 生姜… 1/2片
  - にんにく… 1片
  - ごま油… 大さじ1
  - 塩… 少々
  - こしょう… 少々
  - 片栗粉… 適量
- |   |                  |
|---|------------------|
| A | ● 水… 100ml       |
|   | ● 和風だしの素… 大さじ1/2 |
|   | ● 酒… 大さじ1/2      |
|   | ● 塩… 少々          |
|   | ● こしょう… 少々       |

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

#### 作り方

- ① キャベツは幅1.5mmの千切りにし、水(分量外)に3分さらして水気を切り、皿に盛り付ける。たけのこは水洗いして横半分になり、縦に幅3mmのうす切りにする。にんにく、生姜はみじん切りにする。解凍したブラックタイガーは殻をむき、水気を拭く。
- ② ブラックタイガー、たけのこに塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れて中火にかけ、1分炒める。香りがたってきたら②を加えて強火にし、2分ほど炒める。混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、①の皿に盛り付ける。



にんにくは寝かせて縦、横に切り込みを入れてからみじん切りにします。

### 『新たまの酢の物』

#### 材料

- 新たまねぎ… 1個
  - きゅうり… 1本
  - サラダがジュシー… 1パック
  - 塩… 小さじ1/2
- |   |            |
|---|------------|
| A | ● 酢… 大さじ3  |
|   | ● 砂糖… 大さじ1 |

#### 作り方

- ① きゅうりは幅2mmの千切りにして塩をもみ込み、3分置いて水気をくしぼる。たまねぎは繊維に沿って幅1mmのうす切りにする。
- ② ボウルにAを入れて混ぜ、①を入れ、サラダがジュシーを食べやすい大きさに手でほぐしながら加えて和える。

明日の下準備 ▶▶▶ 薩摩もちもち豚モモ切落しは冷蔵庫に移して解凍しておく

# ゆで豚キャベツ

16分

# エリンギのにんにく炒め

13分

！メインの豚肉は、砂糖を入れた湯でしゃぶしゃぶすることでやわらかく仕上がります。



3日目  
648kcal  
(1人分)

### 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

### 『ゆで豚キャベツ』

#### 材料

- 前日解凍 薩摩もちもち豚モモ切落し… 300g
  - キャベツ※… 1/2
  - ぶなしめじ… 1/2袋
  - きゅうり… 1/2本
  - 生姜… 2片
- |   |              |
|---|--------------|
| A | ● しょうゆ… 大さじ3 |
|   | ● ごま油… 大さじ3  |
|   | ● 砂糖… 大さじ2   |
| B | ● 酒… 大さじ2    |
|   | ● 砂糖… 大さじ1   |

※キャベツの使用量はお届けの量を1とした表記。

### 『エリンギのにんにく炒め』

#### 材料

- エリンギ… 1袋
  - にんにく… 1片
  - ごま油… 大さじ1
  - ごま… 適量
  - ラー油… お好み
- |   |                   |
|---|-------------------|
| A | ● 水… 40ml         |
|   | ● 酒… 小さじ2         |
|   | ● 中華スープの素… 大さじ1/2 |
|   | ● しょうゆ… 小さじ2/3    |
|   | ● 砂糖… 小さじ2/3      |

#### 作り方

- ① キャベツは食べやすい大きさのざく切りにし、ぶなしめじは小房に分ける。きゅうりは幅2mmの千切りにする。
- ② 生姜は幅1mmの千切りにしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせてたれを作る。
- ③ 鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、キャベツ、ぶなしめじを入れて中火で1分ゆでてざるに上げ、水気を切って粗熱をとる。鍋にBを入れて解凍した豚肉を5～6枚ずつ入れ、中火のままほぐしながら15秒ほど湯にくぐらせて色が変わったらざるに上げる。
- ④ 皿に③、きゅうりを盛り付け、②をかけていただく。

#### 作り方

- ① エリンギは長さを半分になり、幅2mmの短冊切りにする。にんにくは幅2mmのうす切りにする。
- ② フライパンにごま油、お好みでラー油、にんにくを入れて弱火にかける。香りがたってきたらエリンギを加えて中火で2分炒める。
- ③ Aを加え、ふたをせずに汁気がなくなるまで中火のまま6分ほど炒め煮する。皿に盛り付け、ごまをふる。