

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ク旨ハンバーグ	6個			6個
	殻むき簡単ブラックタイガー		2袋		全量
	薩摩もちもち豚モモ切落し			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
	きくらげ			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
	きゅうり	1本	1本		全量
	にんにく	2片	2片	1片	5片
	たけのこ水煮		1袋		全量
	キャベツ		1/2	1/2	全量
	生姜		1片	2片	3片
	オクラ			1袋	全量
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。

メイン たっぷり野菜と食べるハンバーグ 14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 509kcal (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ク旨ハンバーグ…6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

A
 ・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、ラップをせずに電子レンジ(600W)で7分加熱する。
 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本
 ●にんにく…2片
 ●オリーブオイル…大さじ1
 ●塩…小さじ1

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

17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

277kcal (1人分)

ゆで豚キャベツ

17分

きのこのんにく炒め

16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

491kcal (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… 2袋
 - たけのこ水煮… 1袋
 - キャベツ※… 1/2
 - 生姜… 1片
 - にんにく… 2片
 - ごま油… 大さじ2
 - 塩… 少々
 - こしょう… 少々
 - 片栗粉… 適量
- A
- 水… 200ml
 - 和風だしの素… 大さじ1
 - 酒… 大さじ1
 - 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、3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分置いて水気をきる。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

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
 - オクラ… 1袋
 - ぶなしめじ… 1/2袋
 - 生姜… 2片
- A
- しょうゆ… 大さじ3+1/2
 - ごま油… 大さじ3+1/2
 - 砂糖… 大さじ2+1/2
- 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。

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。オクラはがくをむき、幅5mmの斜め切りにする。
- 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、①を入れて中火で1分20秒ゆででざるに上げ、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を盛り付け、②をかけていただく。



オクラはへたと実の間のがくを一周むくと、へたとごと食べられますよ。

『きのこのんにく炒め』

材料

- きくらげ… 1袋
 - エリンギ… 1袋
 - にんにく… 1片
 - ごま油… 大さじ1+1/2
 - ごま… 適量
 - ラー油… お好み
- A
- 水… 50ml
 - 酒… 大さじ1
 - 中華スープの素… 小さじ2
 - しょうゆ… 小さじ1
 - 砂糖… 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。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きくらげ、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8分ほど炒め煮する。皿に盛り付け、ごまをふる。