

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	いかとらのチヂミセット	1セット			全量
	ブロッコリー	1/3袋 (約170g)	1/3袋 (約170g)	1/3袋 (約170g)	全量
	スモークサーモン切り落とし 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		2パック		全量
	ピーマン肉詰め		12個		全量
	薩摩もちもち豚ヒレ味噌漬け (※いずみ生協・わかやま生協は やわらか豚豚ヒレソテー) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			360g	全量
冷蔵	牛肉の甘辛チャプチェ	1セット			全量
	だいこんきゅうりキムチ	1/2パック		1/2パック	全量
	味付けうの花			2パック	全量
青果	ズッキーニ	1/3本	2/3本		全量
	ベビーリーフ		1袋		全量

ご自宅で用意する調味料
 ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん ・オリーブオイル ・ケチャップ
 ・サラダ油 ・ブラックペッパー ・塩 ・酢

- 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 牛肉の甘辛チャプチェ (約10分)

サブ1 いかとズッキーニのチヂミ (17分)

サブ2 ブロッコリーのキムチ和え (5分)

①メインは春雨によく味がからんで、お箸がすすむ味付けですよ。



1日目 625kcal (1人分)

『牛肉の甘辛チャプチェ』

材料
 ●牛肉の甘辛チャプチェ…… 1セット
 ・サラダ油…………… 大さじ1

作り方
 ①包材通りに調理する。

『いかとズッキーニのチヂミ』

材料
 ●いかとらのチヂミセット…… 1セット
 ●ズッキーニ…………… 1/3本
 ・水…………… 170ml
 ・サラダ油…………… 大さじ4+1/2

- 作り方**
- 凍ったままのチヂミセット添付のたれは流水解凍する。ズッキーニは幅4mmの細切りにする。
 - ボールにチヂミセット添付のチヂミ粉、凍ったままの具材、ズッキーニを入れてよく混ぜ合わせる。水を加え、さらにしっかり混ぜる。
 - フライパンにサラダ油(大さじ1+1/2)を中火で熱し、②の1/3量を入れてうすく広げ、中火のまま片面2分ずつ焼く。残りも同様に焼く。
 - 食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。①のたれにつけていただく。

『ブロッコリーのキムチ和え』

材料
 ●だいこんきゅうりキムチ…… 1/2パック
 ●ブロッコリー…………… 1/3袋(約170g)

作り方
 ①凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。

A
 ・しょうゆ…………… 大さじ1
 ・ごま油…………… 大さじ1/2

②ボールに①、キムチ、Aを入れて和える。器に盛り付ける。



2日目

360kcal (1人分)

メイン ピーマン肉詰めとココロズッキーニのケチャップ和え 15分

サブ サーモンサラダ 7分

! メインのズッキーニは、焼き目がつくまでしっかり焼くと風味がよくなりますよ。

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

『ピーマン肉詰めとココロズッキーニのケチャップ和え』

- 材料
- ピーマン肉詰め..... 12個
 - ズッキーニ..... 2/3本
 - サラダ油..... 大さじ1/2
- A
- ケチャップ..... 大さじ3
 - しょうゆ..... 大さじ1+1/2
 - みりん..... 大さじ1+1/2

- 作り方
- ①ズッキーニはひと口大の乱切りにする。
 - ②大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、①を2分焼いて一度取り出す。
 - ③フライパンをさっと拭き、凍ったままのピーマン肉詰めを包材通りに焼く。②を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えてからめる。皿に盛り付けてフライパンに残ったソースをかける。

『サーモンサラダ』

- 材料
- 前日解凍 スモークサーモン切り落とし... 2パック
 - ベビーリーフ..... 1袋
 - ブロッコリー..... 1/3袋(約170g)
 - ブラックペッパー..... 少々
- A
- オリーブオイル..... 大さじ1+1/2
 - 酢..... 大さじ1/2
 - 塩..... 少々

- 作り方
- ①凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。ベビーリーフは水洗いして水気を切る。
 - ②ボウルに解凍したブロッコリー、解凍したスモークサーモン、Aを入れて混ぜ合わせる。
 - ③皿にベビーリーフを広げ、その上に②を盛り付け、ブラックペッパーをふる。



3日目

364kcal (1人分)

メイン 豚ヒレの味噌漬け 焦がし醤油のブロッコリー添え 13分

サブ1 うの花 1分

サブ2 キムチ 1分

! メインのお肉は味噌だれに漬け込んであるので、焼いてもやわらかいですよ。

段取りメモ

メインの①で食材の下準備→サブ1、サブ2を仕上げる→メインを仕上げる

『豚ヒレの味噌漬け 焦がし醤油のブロッコリー添え』

- 材料
- 前日解凍 薩摩もちもち豚ヒレ味噌漬け..... 360g (※いずみ生協・わかやま生協はやわらか豚ヒレソテー)
 - ブロッコリー..... 1/3袋(約170g)
 - サラダ油..... 大さじ1
 - しょうゆ..... 小さじ2/3

- 作り方
- ①凍ったままのブロッコリーは耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
 - ②フライパンにサラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、①を2分炒める。しょうゆを加えてざっと炒め、皿に盛り付ける。
 - ③フライパンをさっと拭き、サラダ油(大さじ1/2)を中火で熱し、解凍した豚ヒレ味噌漬けを包材通りに焼く。②の皿に盛り付ける。

『うの花』

- 材料
- 味付けうの花..... 2パック

- 作り方
- ①器にうの花を1/3量ずつ盛り付ける。

『キムチ』

- 材料
- だいこんきゅうりキムチ..... 1/2パック
 - ごま油..... 大さじ1/2

- 作り方
- ①器にキムチを盛り付け、ごま油をかける。