

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
もとに
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	シーフードミックス	1袋			全量
	野菜ミックスたまねぎ入り	1/2袋		1/2袋	全量
	国産鶏せせり 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍		340g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)		全量
	薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用 (※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用) 使用量を前日から冷蔵庫に入れて解凍			440g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)	全量
冷蔵	エリンギ		1袋		全量
青果	じゃがいも	3個(約300g)			3個(約300g)
	トマト	2個		1個	3個
	スナップえんどう		1袋		全量
	オクラ		1袋		全量
	れんこん			全量	全量
常温	バーモントカレー甘口	4片			4片
	コーンスープの素			2缶	全量

- ご自宅で用意する調味料**
- ・かつお節 ・こしょう ・ごま油 ・しょうゆ ・みりん
 - ・オリーブオイル ・サラダ油 ・マヨネーズ ・塩 ・砂糖
 - ・ブラックペッパー(お好み)
- ご自宅で用意する食材**
- ・ご飯(茶碗3杯分) ・牛乳

- 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 とろとろトマトのシーフードカレー 15分

サブ ポテサラ 19分

！メインのトマトは煮込むことで甘みと旨みが引き立ちます。トマトは湯むきをするとうあたりがよくなりますよ。

！サブのじゃがいもはかるくつぶし、ゴロゴロ食感を残すのがおすすめです！



1日目 675kcal (1人分)

段取りメモ
サブの①、②、③、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

『とろとろトマトのシーフードカレー』

材料

- シーフードミックス 1袋
- トマト 2個
- バーモントカレー甘口 4片
- ・ご飯 茶碗3杯分
- ・水 450ml
- ・オリーブオイル 大さじ1+1/2

作り方

- ① トマトは大きめのざく切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを弱火で熱し、①を1分炒める。
- ③ 凍ったままのシーフードミックス、水を加えて中火にし、沸騰したら中火のまま5分加熱する。火をとめてルウを加え、再び弱火にかけてとろみがつくまで時々かき混ぜながら2分煮込む。
- ④ 温かいご飯を皿に盛り付け、③をかける。

『ポテサラ』

材料

- じゃがいも 3個(約300g)
- 野菜ミックスたまねぎ入り 1/2袋
- ・水 大さじ1/2

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。
- ② 鍋に湯(分量外)を沸かし、①を中火で10分ほどゆで、やわらかくなったら水気を切る。
- ③ 凍ったままの野菜ミックスは耐熱容器に入れて水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で4分半加熱する。ラップをしたまま1分蒸らす。
- ④ ボウルに②を入れてフォークでかるくつぶす。③、Aを加えて混ぜ合わせる。

A

- ・マヨネーズ 大さじ4+1/2
- ・こしょう 少々
- ・塩 適量

メイン

せせりの塩焼き

9分

サブ

オクラとエリンギのトースター焼き

18分

！サブはしょうゆとごま油を最後にかけると香りが引き立ちます。



2日目

376kcal (1人分)

メイン

たて切りシャキシャキれんこんの豚肉巻き

17分

サブ

ミックスベジタブルでコーンスープ

5分

！メインのれんこんは、縦に切ることでシャキシャキ食感が残ります。



3日目

728kcal (1人分)

段取りメモ

メインの①、サブの①で食材の下準備→サブを焼いている間に→メインを仕上げる→サブを仕上げる

『せせりの塩焼き』

材料

- 前日解凍 国産鶏せせり……………340g (※いずみ生協・わかやま生協は360g)
- スナップえんどう……………1袋
- ・ごま油……………大さじ2
- ・水……………小さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々

作り方

- ①スナップえんどうは筋をとり、耐熱容器に入れ、水をふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気を切る。
- ②フライパンにごま油を弱火で熱し、解凍した鶏肉を強火で4分炒める。①を加えて塩・こしょうをふって中火にし、火が通るまでさらに1分炒め合わせる。



スナップえんどうはおしり側からへた側に、へた側からおしり側にぐるっと一周するときれいに筋がとれますよ。

『オクラとエリンギのトースター焼き』

材料

- オクラ……………1袋
- エリンギ……………1袋
- ・しょうゆ……………少々
- ・ごま油……………少々
- ・かつお節……………適量
- A
 - ・サラダ油……………大さじ1
 - ・塩……………少々
 - ・こしょう……………少々

作り方

- ①オクラはがくをむき斜め半分に切る。エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに①、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を並べ、トースターでこんがり焼き色がつくまで10～12分焼く。器に盛り付け、かつお節をのせて、しょうゆ・ごま油をまわしかける。

段取りメモ

メインの①、②で食材の下準備→サブを仕上げる→メインを仕上げる

『たて切りシャキシャキれんこんの豚肉巻き』

材料

- 前日解凍 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用… 440g (※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用……………360g)
- れんこん……………全量
- トマト……………1個
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・マヨネーズ……………お好み
- ・ブラックペッパー……………お好み
- A
 - ・しょうゆ……………大さじ2
 - ・みりん……………大さじ2
 - ・砂糖……………小さじ2

作り方

- ①れんこんは縦に幅1cmに切る。トマトはひと口大に切る。
- ②解凍した豚肉に塩・こしょうをふる。豚肉を2枚ずつ重ねてれんこんに巻きつける。
- ③大きめのフライパンにサラダ油を中火で熱し、②を巻き終わりを下にして並べて4分焼く。全体に焼き色がついたらAを加えて煮からめる。皿に盛り付け、トマトを添える。お好みでマヨネーズ・ブラックペッパーをつけていただく。

『ミックスベジタブルでコーンスープ』

材料

- コーンスープの素……………2缶
- 野菜ミックスたまねぎ入り……………1/2袋
- ・牛乳……………360ml

作り方

- ①鍋にコーンスープの素、牛乳、凍ったままの野菜ミックスを入れて中火にかける。沸騰したら弱火にし、かき混ぜながら4分加熱する。

明日の下準備 》》 薩摩もちもち豚モモ冷しゃぶ用(※いずみ生協・わかやま生協は国産豚ロースしゃぶしゃぶ用)は冷蔵庫に移して解凍しておく

8月3回 3人分