

3日分の時短ごはんセット(3人分)

品名		1日目	2日目	3日目	余る材料
お料理セット	豚なすピーマンみそ炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	7品目のひじき煮 140g	全量			
	豚ひき肉 300g*		全量		
	豆いっばいうの花 150g			全量	
青果	新じゃがいも 500g	150g		300g	50g
	エコ・ねぎ 3-5本	約50g		約100g	約150g
	春白菜小玉(カット) 1/4カット		全量		
	にら 100g		全量		
	きゅうり 3本		2本		1本
	えのき茸 100g			全量	
冷凍	「高橋徳治商店」ごぼう揚 3枚117g	全量			
	冷凍しじみ(宍道湖産) 180g		全量		
	北海道産真だら切身(骨とり) 3切210g			全量*	

※消費期限がお届け翌日です。

*=調理前に解凍(または半解凍)してご使用ください。解凍時間や方法はパッケージをご確認ください。

ご自宅で用意するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●酒 ●みりん
- こしょう ●黒こしょう ●和風だしの素 ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- 好みで輪切り赤唐辛子

1日目

15分
680kcal(1人分)

『豚なすピーマンみそ炒め』

『ごぼう揚』
『7品目のひじき煮』
新じゃがとねぎのみそ汁

●豚なすピーマンみそ炒め

豚なすピーマンみそ炒めセット 1セット
塩 少々
こしょう 少々
油 大さじ2

●ごぼう揚

「高橋徳治商店」ごぼう揚 3枚(全量)



●7品目のひじき煮

7品目のひじき煮 140g(全量)

●新じゃがとねぎのみそ汁

新じゃがいも 150g(中1と1/2個)
ねぎ 約50g
和風だしの素 4g(2/3本)
みそ 大さじ2

●ごはん(適量)を添える

とろとなすに甘辛みそをからめて♪
ひじき煮とみそ汁を添えた和風献立

①新じゃがとねぎのみそ汁を作る

じゃがいもは皮ごと1cm角に切る。ねぎは1cm幅の小口切りにする。鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、じゃがいもを入れて火にかけ。煮立ったらふたをして、中火で3~4分煮る。ねぎを加えて約2分煮て、弱火にしてみそを溶き入れる。

②『豚なすピーマンみそ炒め』を作る

フライパンに油を中火で熱してセットの豚肉、しょうがを入れて1~2分炒め、塩・こしょうをふる。肉の色が変わってきたらセットの残りの野菜を加え、添付のレシピ通りに『豚なすピーマンみそ炒め』を作って器に盛る。

③盛りつける

『ごぼう揚』はパッケージの表示通りに温め、器に盛る。『7品目のひじき煮』、①のみそ汁をそれぞれ器に盛る。

2日目

20分
556kcal(1人分)にらと白菜の
台湾風そぼろきゅうりの即席しょうゆ漬け
しじみ汁

●にらと白菜の台湾風そぼろ

豚ひき肉	300g(全量)
春白菜小玉	250g(全量)
にら	100g(全量)
黒こしょう	適量
しょうゆ【A】	大さじ2
酒【A】	大さじ2
砂糖【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1
ごま油	小さじ1

●きゅうりの即席しょうゆ漬け
(作りやすい分量・3~4人分)

きゅうり	2本
しょうゆ【B】	大さじ2
砂糖【B】	小さじ2
輪切り赤唐辛子【B】	適宜

●しじみ汁

冷凍しじみ	180g(全量)
みそ	大さじ2

●ごはん(適量)を添える

にらの香りと白菜の食感が生きる
台湾風そぼろにごはんがすすむ!

1 下準備

白菜は縦半分になり、小さめのざく切りにして軸と葉に分ける。にらは長さ2cmに切る。きゅうりはめん棒などでたたいてひと口大に割る。

2 きゅうりの即席しょうゆ漬けを作る

耐熱容器に【B】、水(大さじ4)を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。熱いうちに①のきゅうりを加えてなじませる。

3 しじみ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、凍ったままさと洗ったしじみを入れ、中火にかける。煮立ってから3分ほど煮て、殻が開いたらアクをとり、弱火にしてみそを溶き入れる。

4 にらと白菜の台湾風そぼろを作る

フライパンにごま油を強火で熱して豚ひき肉を入れ、しばらくさわらずに焼く。薄く焼き色が付いたら中火にし、大きめのそぼろ状にほぐしながら炒める★。火が通ったらいったん火を止め、【A】を加えて再び火にかける。調味料がなじんだら白菜の軸を加えて強火でさっと炒め、白菜の葉、にらを加えてしんなりするまで炒め、黒こしょうをふる。

5 盛りつける

器にごはんを盛って④を盛り、②のきゅうりを添える。③を器に盛る。

Point

★焼き付けて大きめのそぼろ状にすることで、食べごたえがアップ。

3日目

25分
595kcal(1人分)新じゃがとたららの
甘辛ソテー『豆いっばいうの花』
えのきのみそ汁

●新じゃがとたららの甘辛ソテー

真だら切身(骨とり)※	210g(3切れ、全量)
新じゃがいも	300g(中3個)
ねぎ	約100g(お届けの1/3)
片栗粉	大さじ1と1/2
しょうゆ【A】	大さじ2
砂糖【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1
みりん【A】	大さじ1
油	適量



●豆いっばいうの花

豆いっばいうの花	150g(全量)
----------	----------

●えのきのみそ汁

えのき茸	100g(全量)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

●ごはん(適量)を添える

ほっくりじゃがいもとたららの相性◎
味付けは合わせ調味料で手軽に

1 下準備

じゃがいもは皮ごと厚さ5mmの半月または輪切りにして、5分ほど水にさらす。ねぎは2cm幅に切る。解凍した真だららは水けをふいて3等分に切り、片栗粉を全体にまぶす。【A】は混ぜ合わせて砂糖を溶かしておく。

2 えのきのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素を入れ、えのき茸をキッチンばさみで先の方から長さ1~2cmに切りながら加えて火にかける。煮立ったら2分ほど煮て、弱火にしてみそを溶き入れる。

3 新じゃがとたららの甘辛ソテーを作り始める

耐熱容器に①のじゃがいもを水けをきって入れる。ラップをして、電子レンジでやわらかくなるまで約4分加熱し、水けをきる。フライパンに油(大さじ1)を中火で熱して①のたららを入れ、両面を約3分ずつ色よく焼き、いったん取り出す。

4 新じゃがとたららの甘辛ソテーを仕上げ盛りつける

そのままのフライパンに油(大さじ1/2)を足して熱し、①のねぎ、③のじゃがいもを入れて約3分炒める。全体に薄い焼き色が付いたら、たららを入れ、【A】を加えて1分ほど炒めからめて器に盛る。『豆いっばいうの花』②のみそ汁をそれぞれ器に盛る。