

3日分の時短ごはんセット(2人分)

品名		1日目	2日目	3日目	余る材料
お料理セット	ジャンバラヤセット 1セット*	全量			
冷蔵	こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪) 400g	適量		大さじ2	約200g
青果	キャベツ 1個	約100g	約100g	約400g	約150g
	ミニトマト 150g	50g	50g		50g
	青森のにんにく 1玉		適量	2片	1/2玉～
冷凍	レンジでサクッと! 国産あじフライ 200g		全量		
	おくらとなめこの山芋和え 50g×4		2パック*		2パック
	北海道冷凍栗かぼちゃ 400g		100g	150g	150g
	産直豚ロースしゃぶしゃぶ用 200g			全量*	
	江戸前あさり(冷凍) 150g			全量	

※ 少し辛めの味付けです。

*=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

- 卵 ●ごはん ●砂糖 ●塩
- みそ ●酒 ●黒こしょう ●和風だしの素 ●コンソメ(顆粒)
- 鶏ガラスープの素 ●中濃ソース
- マヨネーズ ●油 ●オリーブオイル ●バター ●好みでレモン、ジャム、青のり

1日目

20分
571kcal(1人分)

『ジャンバラヤ』

焼きキャベツとトマトのスープ
ヨーグルト



●ジャンバラヤ(3人分)

ジャンバラヤセット	1セット
卵	3個(好みで)
ごはん	約450g
油	大さじ1
レモン	適宜

●焼きキャベツとトマトのスープ (作りやすい分量・3人分)

キャベツ	約100g(お届けの1/8強)
ミニトマト	50g(お届けの1/3)
コンソメ(顆粒)	小さじ2と1/2
バター	10g

●ヨーグルト

プレーンヨーグルト(低脂肪)	適量
ジャム	適宜

まろやかスパイシーなジャンバラヤに
野菜のあっさりスープを添えて

①下準備

キャベツはざく切りにする。セットの鶏肉は調味液をきる。

②焼きキャベツとトマトのスープを作る

鍋にバターを中火で熱して①のキャベツを入れ、ふたをして3分ほど蒸し焼きにする★。キャベツがしんなりしたら水(2と1/2カップ)、コンソメ、ミニトマトを加え、再び煮立ったら約2分煮る。

③『ジャンバラヤ』を作る

フライパンに油を中火で熱し、①の鶏肉を入れて約2分炒める。添付のレシピ通りに、セットの野菜を加えて炒める。ソース、ごはんを加えて『ジャンバラヤ』を作り、器に盛る。油(分量外・適量)を熱したフライパンで目玉焼きを焼いてごはんのせ、好みでくし形切りにしたレモンを添える。

④盛りつける

器にヨーグルトを盛り、好みでジャムを添える。②のスープを器に盛る。

Point

★バターでキャベツを蒸し焼きにすることで、香ばしさアップ。

2日目

15分
897kcal(1人分)あじフライの
にんにくソースマヨ『おくらとなめこの山芋和え』
かぼちゃのみそ汁

●あじフライのにんにくソースマヨ

レンジでサクッと!国産あじフライ

200g(全量)

キャベツ 約100g(お届けの1/8強)

ミニトマト 50g(お届けの1/3)

にんにく

約1/4片(すりおろして小さじ1/4)

マヨネーズ 大さじ2

中濃ソース 小さじ2

青のり 適宜

●おくらとなめこの山芋和え

おくらとなめこの山芋和え※ 2パック

●かぼちゃのみそ汁

冷凍かぼちゃ 100g(1/4袋)

和風だしの素 3g(1/2本)

みそ 大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

にんにくが決め手の濃厚ソースマヨが
サクッとふんわりあじフライと相性◎

①かぼちゃのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れて火にかける。煮立ったら凍ったままのかぼちゃを入れ、再び煮立ったら中火で約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

②あじフライのにんにくソースマヨを作る

キャベツは細切りにする。にんにくはすりおろし、マヨネーズ、中濃ソースを加えて混ぜ「にんにくソースマヨ」を作る。『あじフライ』は凍ったまま耐熱皿に並べ、ラップはせずにパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

③盛りつける

解凍した『おくらとなめこの山芋和え』は器に盛る。②の『あじフライ』は器に盛り、キャベツ、ミニトマトを添え、「にんにくソースマヨ」をかける。好みで青のりをふる。①のみそ汁を器に盛る。

3日目

20分
552kcal(1人分)キャベツと豚肉の
ガーリックスープ蒸し

かぼちゃのヨーグルトマッシュ



●キャベツと豚肉のガーリック

スープ蒸し(作りやすい分量・3人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用※ 200g(全量)

キャベツ 約400g(お届けの1/2強)

冷凍あさり 150g(全量)

にんにく 2片

塩 小さじ1/2

黒こしょう 少々

酒【A】 大さじ3

鶏ガラスープの素【A】 小さじ2

オリーブオイル 大さじ1

●かぼちゃのヨーグルトマッシュ

(作りやすい分量・3人分)

冷凍かぼちゃ 150g(1/3袋強)

プレーンヨーグルト(低脂肪) 大さじ2

砂糖 小さじ1

●ごはん(適量)を添える

蒸して引き立つキャベツの甘みに
あさりと豚肉のうまみを加えて♪

①下準備

耐熱容器に凍ったままのかぼちゃを入れ、水(大さじ1)、砂糖をふり入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱する。やわらかくなったら熱いうちにフォークなどで粗くつぶし、そのままさます。キャベツは大きめのざく切りにする。にんにくは薄切りにする。

②かぼちゃのヨーグルトマッシュを作る

①のかぼちゃがさめたら、ヨーグルトを加えて混ぜる。器に盛り、好みでヨーグルト(分量外・1人分小さじ1程度)をかける。

③キャベツと豚肉のガーリックスープ蒸しを作り始める

深めのフライパンか大きめの鍋に①の半量のキャベツを入れ、解凍した半量の豚肉をできるだけ重ならないように広げてのせ、半量の塩をふる。同様に残りのキャベツと豚肉を重ね入れ、残りの塩をふる。にんにくと、凍ったままさっと洗ったあさを加える。

④キャベツと豚肉のガーリックスープ蒸しを仕上げる

③に【A】、水(2と1/2カップ)を加えてふたをし、強火にかける。湯気が出てきたら弱めの中火にし、7~8分蒸し煮にする。全体に火が通ったらオリーブオイルをまわし入れ、全体をざっくりと混ぜ、スープごと器に盛って黒こしょうをふる。