

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	お肉たっぷり肉じゃがセット 1セット*	全量			
冷蔵	いかたっぷり揚げ 4枚108g	全量			
	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	2個	4個		
	なめらか絹とうふ小分けパック 150g×3		1パック	2パック	
青果	トマト 500g	200g		100g	200g
	チンゲン菜 1束	約100g	約100g		
	エコ・みず菜 150g		75g	75g	
冷凍	大きめ天然むきえび 160g		全量* (半解凍)		
	餃子にしよう! 20個350g			全量	
	銚子産いわしのつみれ 210g			全量	
常温	きりごま白 60g	大さじ1		適量	約50g

※ セットの『産直豚バラ切身』は別包装(冷蔵)でお届けします。

*=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 ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●好みでこしょう、おろしぼん酢など

1日目

25分
716kcal(1人分)

『お肉たっぷり肉じゃが』

『いかたっぷり揚げ』
トマトのごま酢あえ
チンゲン菜のかきたま汁



●お肉たっぷり肉じゃが

お肉たっぷり肉じゃがセット 1セット
油 大さじ1/2

●いかたっぷり揚げ

いかたっぷり揚げ 4枚(全量)

●トマトのごま酢あえ

トマト 200g(中1個)
きりごま白 大さじ1
砂糖[A] 小さじ1
しょうゆ[A] 小さじ1
酢[A] 小さじ1

●チンゲン菜のかきたま汁

チンゲン菜 約100g(お届けの1/2)
卵 2個
和風だしの素[B] 6g(1本)
しょうゆ[B] 小さじ1と1/2
塩[B] 小さじ1/3

●ごはん(適量)を添える

産直豚バラ肉で定番の肉じゃがを ごはんがすすむ味わいを時短で

1 下準備

セットの糸こんにゃくは軽く水洗いし、食べやすい長さに切る。トマトはひと口大に切る。チンゲン菜は長さ2cmに切る。卵は割りほぐす。セットの豚肉は食べやすい大きさに切る。

2 『お肉たっぷり肉じゃが』を作り始める

鍋または深めのフライパンに油を中火で熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、セットのいんげん以外の具材を入れて炒める。全体に油がまわったら水(1カップ)を加えて煮立て、アクをとりながら約5分煮る。添付の「煮物つゆ」を加え、落としぶたをして★約10分、添付のレンジ通りに『お肉たっぷり肉じゃが』を煮る。

3 トマトのごま酢あえを作る

ボウルに【A】を入れ、砂糖が溶けるまで混ぜる。①のトマト、『きりごま白』を加えてざっくりとあえ、器に盛る。

4 チンゲン菜のかきたま汁を作る

鍋に水(3カップ)、【B】を入れて中火で煮立て、①のチンゲン菜を入れて約2分煮る。①の溶き卵をまわし入れ、ふんわりするまで煮る。

5 『お肉たっぷり肉じゃが』を仕上げ盛りつける

②にいんげんを加え、再び落としぶたをして、ときどき混ぜながら約5分煮て器に盛る。『いかたっぷり揚げ』④をそれぞれ器に盛る。

Point ★落としぶたはアルミホイルなどで代用できます。

2日目

20分
618kcal(1人分)

えびたまあかけ飯

みず菜のだしびたし
すくい豆腐のみそ汁

●えびたまあかけ飯

大きめ天然むきえび※(半解凍)

160g(全量)

片栗粉 大さじ1

酒 小さじ1

塩 ひとつまみ

チンゲン菜 約100g(お届けの1/2)

卵 4個

鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2

砂糖【A】 大さじ3

酢【A】 大さじ3

しょうゆ【A】 大さじ1と1/2

片栗粉【A】 大さじ強

ごはん 適量

ごま油 大さじ2

●みず菜のだしびたし

みず菜 75g(1/2束)

和風だしの素【B】 2g(1/3本)

しょうゆ【B】 小さじ1/2

塩【B】 小さじ1/4

●すくい豆腐のみそ汁

絹とうふ小分けパック 150g(1パック)

和風だしの素 4g(2/3本)

みそ 大さじ2

えびはプリプリ、卵はふんわり
食欲モリモリあんかけごはん♪

1 下準備

みず菜は長さ4cmに切る。チンゲン菜は長さ1cmに切る。半解凍したむきえびは酒と塩をふり、片栗粉をもみ込む★。卵は鶏ガラスープの素を加えて溶きほぐす。【A】は水(1と1/2カップ)を加えて混ぜ合わせる。

2 みず菜のだしびたしを作る

耐熱ボウルに水(3/4カップ)、【B】を入れて混ぜる。①のみず菜を加えてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。ラップを外してそのまままし、器に盛る。

3 すくい豆腐のみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素を入れて煮立て、豆腐をスプーンでひと口大にすくい入れ、ひと煮立ちさせる。弱火にしてみそを溶き入れ、器に盛る。

4 えびたまあかけ飯を作る

フライパンにごま油を中火で熱して①のえびを約2分炒める。チンゲン菜を茎、葉の順に加えて炒め、しんなりしたら①の溶き卵をまわし入れる。ふたをして強めの中火にし、卵の表面と縁が固まってきたら、へらなどで4~6等分に切り分け、裏返してさっと焼き、器に盛ったごはんのせる。フライパンをさっとふいて①の水と合わせた【A】を再びよく混ぜて入れ、火にかける。とろみが付いたら「えびたま」にかける。

Point

★えびに片栗粉をもみ込むことで、とろみ付けが簡単に。

3日目

15分
695kcal(1人分)

『餃子にしよう!』

ごま塩やっこ
いわしのつみれ汁

●餃子にしよう!

餃子にしよう! 1袋(全量)

好みのたれ(酢醤油、酢こしょう、おろしぼん酢など) 適量

油 大さじ1

●ごま塩やっこ

絹とうふ小分けパック 300g(2パック)

きりごま白 適量

塩 適量

●いわしのつみれ汁

銚子産いわしのつみれ 210g(全量)

トマト 100g(中1/2個)

みず菜 75g(1/2束)

和風だしの素【A】 4g(2/3本)

しょうゆ【A】 小さじ2

塩【A】 小さじ1/4

●ごはん(適量)を添える

手作り風のやさしい味わいの餃子に
たっぷり野菜のつみれ汁を添えて

1 いわしのつみれ汁を作り始める

トマトは食べやすい大きさのくし形切りにする。みず菜は長さ3~4cmに切る。鍋に水(2と1/4カップ)、【A】を入れて強火で煮立て、凍ったままの『いわしのつみれ』を加える。弱火で約7分煮て、トマトを加え、さらに2分ほど煮て火を止める。

2 ごま塩やっこを作る

豆腐をスプーンでひと口大にすくって器に盛る。塩、『きりごま白』をふりかける。

3 『餃子にしよう!』を焼く

フライパンに油を熱して、パッケージの表示通りに『餃子にしよう!』を焼く。器に盛り、好みのたれを添える。

4 いわしのつみれ汁を仕上げる

①の鍋を再び火にかけ、煮立ったらみず菜を加えてさっと火を通し、器に盛る。