

# 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	レンジで簡単！半熟卵入りビビンバ丼(3人分)セット 1セット	全量			
冷蔵	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋	全量			
	塩焼そば(産直小麦使用) 632.4g(麺150g×4)		3食分		1食分
	カット野菜炒め用(国産きくらげ入り) 300g*		全量		
	胡麻風味白和えの素(小分け) 80g×2			80g	80g
青果	エコ・小松菜 1束	約100g		約100g	
	エコ・大葉 10枚		3~4枚	2~3枚	3~5枚
	有機ベビーリーフ 50g			全量	
	大根(カット) 1/2カット			約200g	200g~
冷凍	具の大きなシーフードセット 300g		全量* (半解凍)		
	{産直鶏フライパン焼用(にんにく醤油味) 250g} 2点			1と1/2袋	1/2袋
常温	産直もずくのスープ 4.3g×5	3袋			2袋
	国産さば水煮缶(減塩) 190g			全量	

\*=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 ●塩 ●みそ ●酒
- こしょう ●油 ●バター

※消費期限がお届け翌日です。

## 1日目

10分  
513kcal(1人分)

### 『半熟卵入りビビンバ丼』

小松菜とえびわんたんのスープ



●半熟卵入りビビンバ丼

半熟卵入りビビンバ丼セット 1セット  
ごはん 適量

●小松菜とえびわんたんのスープ

産直小麦のえびわんたん 12個(全量)  
小松菜 約100g(お届けの1/2)

おなじみ韓国ごはんがレンチンで  
とろ〜り半熟卵をからめてどうぞ

①下準備

小松菜は長さ3cmに切る。

②小松菜とえびわんたんのスープを作る

鍋に水(3と1/2カップ)、えびわんたんの添付スープ(2袋・全量)を入れて中火にかける。煮立ったら①の小松菜とえびわんたんを加え、約2分煮る。

③『半熟卵入りビビンバ丼』を作って盛りつける

セットの「肉みそ」は、添付のレシピ通りに電子レンジで加熱する。器にごはんを盛り、セットの「味付けナムル」、「肉みそ」のをせ、半熟卵を1個ずつ割り落とす★。②のスープを器に盛る。

Point

★好みでフライパンや鉄鍋にごま油を熱してごはんを香ばしく焼き付け、その上にナムルや肉みそをトッピングしても。鍋ごと食卓に運び、アツアツのうちに混ぜれば石焼き風に。カリカリのおこげも楽しめます。

## 2日目

15分  
485kcal(1人分)シーフード  
塩バター焼きそば

『産直もずくのスープ』



## ●シーフード塩バター焼きそば

塩焼きそば	3食分
カット野菜炒め用	300g(全量)
具の大きなシーフードセット※(半解凍)	300g(全量)
大葉	3~4枚
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	適量
バター	適量

## ●産直もずくのスープ

産直もずくのスープ 3袋

バターのコクで魚介のうまみ引き立つ  
もちり麺とからめて召し上がれ♪

## ①シーフード塩バター焼きそばを作り始める

フライパンに油(大さじ1)を強火で熱し、『カット野菜炒め用』を洗わずにそのまま入れる。塩・こしょうをふり、しんなりするまで炒め、いったん取り出す。

## ②シーフード塩バター焼きそばを仕上げる

そのままのフライパンに油(大さじ1/2)を足して強火で熱し、半解凍して水けをふいた『具の大きなシーフードセット』『塩焼きそば』の麺を加え、ほぐしながら2~3分炒める★。シーフードに火が通ったら①を戻し入れ、『塩焼きそば』の粉末ソースを加えて炒め合わせる。

## ③盛りつける

②を器に盛り、熱いうちにバター(1人分約5gが目安)のをせ、大葉をちぎってちらす。人数分の器に『産直もずくのスープ』をそれぞれ入れ、熱湯(1人分160ml)を注いでよく混ぜる。

## Point

★シーフードと麺をいっしょに炒めることで、麺がほぐれやすくなり、シーフードのうまみもしっかりからみます。

## 3日目

20分  
661kcal(1人分)

## 鶏のミニカツレット

小松菜の白あえ  
さば缶で簡単あら汁

## ●鶏のミニカツレット

産直鶏フライパン焼用	
	375g(1と1/2袋)
ペビーリーフ	50g(全量)
油	大さじ3

## ●小松菜の白あえ

小松菜	約100g(お届けの1/2)
胡麻風味白和えの素	80g(1袋)

## ●さば缶で簡単あら汁

さば水煮缶(減塩)	190g(全量)
大根	約200g(お届けの1/2)
大葉	2~3枚
酒	大さじ1
みそ	大さじ2と1/2

## ●ごはん(適量)を添える

にんにく醤油味でごはんがすすむ!  
揚げ焼きで簡単サクッと鶏カツレット

## ①下準備

ペビーリーフは冷水につけてパリッとさせる。大根は細長い乱切りにする★。大葉はせん切りにする。小松菜は長さ3cmに切って耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。水にとってさまし、水けをしぼる。

## ②さば缶で簡単あら汁を作る

鍋に『さば水煮缶』を缶汁ごと入れ、お玉で大きめにほぐす。①の大根、酒、水(3カップ)を加えて火にかける。煮立ったらアクをとり、弱めの中火で6~7分煮る。大根に火が通ったら弱火にしてみそを溶き入れる。

## ③小松菜の白あえを作る

ボウルに『胡麻風味白和えの素』を入れ、①の小松菜を加えてあえ、器に盛る。

## ④鶏のミニカツレットを作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『産直鶏フライパン焼用』を並べ入れる。途中で裏返しながらか、4~5分色よく焼く。器に①のペビーリーフを水けをふいて盛り、その上に盛りつける。②は器に盛り、①の大葉をのせる。

## Point

★大根は大きめに切って、食べごたえがアップします。