

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	ラタトゥイユハンバーグセット 1セット※	全量			
冷蔵	じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2	全量			
	産直豚カタ・モモ切落し 350g			全量	
	産直大豆の油あげ 2枚60g			1枚	1枚
青果	エコ・新玉ねぎ 800g		100g	300g	400g
	エコ・アボカド 1玉		全量		
	ミニトマト 140g		50g	50g	40g
	エコ・大葉 10枚		2~3枚	5枚	2~3枚
冷凍	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 270g	70g		150g	50g
	静岡県産かつお薫焼き 180g		全量		
常温	産直わかめのあっさりスープ 7.5g×8		3個		5個

※ セットの「ハンバーグ」は別包装(冷凍)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

- おろしにんにく ●ごはん ●砂糖
- 酢(またはレモン汁) ●しょうゆ
- みそ ●酒 ●みりん ●便利つゆ
- 和風だし(の素) ●コンソメ(顆粒)
- 片栗粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みでイタリアンパセリ、レモン

1日目

20分
787kcal(1人分)

『ラタトゥイユハンバーグ』

『じゃがいもとマカロニのサラダ』
ほうれん草のコンソメスープ



野菜のうまみがギュッと詰まった
トマト風味の簡単煮込みハンバーグ

①『ラタトゥイユハンバーグ』を作り始める

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、セットのすべての野菜を入れて約3分炒める。凍ったままのハンバーグなどを加え、添付のレシピ通りに中弱火で約10分煮込む。

②ほうれん草のコンソメスープを作る

①を煮込んでいる間に、鍋に水(2と1/4カップ)、コンソメを入れて火にかける。煮立ったら凍ったままのほうれん草を加え、約2分煮る。

③盛りつける

器に①のハンバーグをソースごと盛りつけ、『じゃがいもとマカロニのサラダ』を添える。好みでイタリアンパセリを添える。②のスープを器に盛る。

●ラタトゥイユハンバーグ

ラタトゥイユハンバーグセット 1セット
オリーブオイル 大さじ2

●じゃがいもとマカロニのサラダ

じゃがいもとマカロニのサラダ 300g(2パック・全量)
イタリアンパセリ 適宜

●ほうれん草のコンソメスープ

冷凍ほうれん草 70g
コンソメ(顆粒) 小さじ2

●ごはん(適量)を添える

2日目

15分
465kcal(1人分)かつおとアボカドの
ポキ丼

『産直わかめのあっさりスープ』



●かつおとアボカドのポキ丼

静岡県産かつお葉焼き※	180g(全量)
新玉ねぎ	100g(中1/2個)
アボカド	1個(全量)
ミニトマト	50g(お届けの約1/3)
大葉	2~3枚
酢(またはレモン汁)	小さじ1
ごはん	適量
レモン	適宜

しょうゆ【A】	大さじ2
砂糖【A】	小さじ1
おろしにんにく【A】	小さじ1/2
ごま油【A】	小さじ2

●産直わかめのあっさりスープ

産直わかめのあっさりスープ	3個
---------------	----

フレッシュアボカドとかつおで
火を使わない簡単ハワイアンどんぶり

①下準備

『かつお葉焼き』はパッケージの表示通りに解凍し始める。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、パットなどに平らに広げる★。アボカドは縦にぐるりと一周切り目を入れ、半分にして種をとる。果肉をサイコロ状に切って酢またはレモン汁をまぶす。ミニトマトは半分に切る。

②かつおとアボカドのポキ丼を作り始める

①のかつおが半解凍の状態になったら1.5cm角に切る。ポウルに【A】を混ぜ合わせ、かつおを入れてあえる。

③仕上げで盛りつける

器にごはんを盛り、①の玉ねぎ、アボカド、ミニトマト、②をたれごと盛りつけ、大葉をちぎってちらす。好みでくし形切りにしたレモンを添える。人数分の器に『産直わかめのあっさりスープ』を入れ、熱湯(1人分170ml)を注ぎ入れてよく混ぜる。

Point

★新玉ねぎは空気にさらすことで、辛みがやわらぎます。

3日目

25分
712kcal(1人分)豚肉と新玉ねぎの
照り煮ほうれん草のおひたし
お揚げとミニトマトのみそ汁

●豚肉と新玉ねぎの照り煮

豚カタ・毛切落し	350g(全量)
新玉ねぎ	300g(中1と1/2個)
大葉	5枚
片栗粉	大さじ1
砂糖	大さじ1と1/2
しょうゆ【A】	大さじ2と1/2
酒【A】	大さじ1と1/2
みりん【A】	大さじ1と1/2
油	適量

●ほうれん草のおひたし

冷凍ほうれん草	150g
便利つゆ【B】	大さじ1と1/2
しょうゆ【B】	小さじ1

●お揚げとミニトマトのみそ汁

ミニトマト	50g(お届けの約1/3)
油揚げ	30g(1枚)
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

やわらか新玉ねぎをこんがり焼いて
とろっと甘いすき焼き風煮物

①下準備

玉ねぎは芯を残したまま1個を8等分のくし形切りにする。大葉はせん切りにする。油揚げは食べやすい大きさに切る。豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切り、片栗粉を薄くまぶす。

②ほうれん草のおひたしを作る

耐熱ポウルに凍ったままのほうれん草を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。冷水にとってさまし、水けをしぼる。別の容器に【B】、水(3/4カップ)を入れて混ぜ、ほうれん草を加えて混ぜ、そのままおいて味をなじませる。

③お揚げとミニトマトのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、①の油揚げを入れて煮立て、ミニトマトを加えて2~3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④豚肉と新玉ねぎの照り煮を作る

フライパンに油(大さじ1)を中火で熱し、①の玉ねぎを並べ入れる。両面を2~3分ずつ、焼き色が付くまで焼いていったん取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して中火で熱し、①の豚肉を広げ入れる。砂糖をふり入れ、全体にからめるように焼く★。【A】、水(80ml)を加え、ひと煮立ちしたら玉ねぎを戻し入れ、約2分煮からめて器に盛り、①の大葉をのせる。②、③をそれぞれ器に盛る。

Point

★砂糖を先に入れてからめることで、豚肉のコクと風味をアップ。