

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	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		2個	2個
	こんせんプレーンヨーグルト(低脂肪) 400g	約160g		約80g	約160g
	産直豚ロースハーブ&オニオンステーキ 2枚160g			全量	
	ミネストローネ(野菜スープ) 200g×2			全量	
青果	キャベツ(カット) 1/2カット	約100g	約100g		約150g
	ミニトマト 140g	50g	50g		40g
	有機ベビーリーフ 50g			30g	20g
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

*=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
●塩 ●みそ ●黒こしょう ●和風
だしの素 ●コンソメ(顆粒) ●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
596kcal(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・卵のみ2人分)

ジャンバラヤセット 1セット(全量)

卵	2個
ごはん	450g
油	適量
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1/3弱)
ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
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

セットの鶏肉は調味液をきる。キャベツはざく切りにする。フライパンに油(小さじ2)を中火で熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、取り出す。

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、ふたをして約3分蒸し焼きにする。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、再び煮立ってから約2分煮る。

③『ジャンバラヤ』を作る

①のフライパンに油(大さじ1)を中火で熱し、鶏肉を入れて約2分炒め、セットのきのこや野菜を添付のレシピ通りに加えて『ジャンバラヤ』を作り、器に盛る。①の目玉焼きをのせ、好みでくし形切りにしたレモンを添える。

④盛りつける

プレーンヨーグルト(1人分80gが目安)を器に盛り、好みでジャムを添える。②を器に盛る。

2日目

15分
896kcal(1人分)あじフライの
おこのみマヨ『おくらとなめこの山芋和え』
かぼちゃのみそ汁

●あじフライのおこのみマヨ

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1/3弱)

ミニトマト 50g(お届けの1/3強)

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

簡単お好み焼き風甘辛ソースが
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中火にかけ、煮立ったら凍ったままのかぼちゃを加える。再び煮立ってから約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

②あじフライの下準備

キャベツは細切りにする。マヨネーズ、中濃ソースを混ぜてソースを作る。

③あじフライを加熱して盛りつける

あじフライは凍ったまま耐熱皿に並べ、電子レンジでラップをせずにパッケージの表示通りに加熱する★。器に盛ってキャベツ、ミニトマトを添え、②のソースをかけて、好みで青のりをふる。解凍した『おくらとなめこの山芋和え』①をそれぞれ器に盛る。

Point

★電子レンジで加熱したあと、ペーパータオルの上のせて5分ほどおくと、衣がサクッと仕上がります。

3日目

20分
757kcal(1人分)豚ロースの香味ソーテ
ーヨーグルトソースたまごかぼちゃサラダ
『ミネストローネ』●豚ロースの香味ソー
ーヨーグルトソース

(ソースのみ作りやすい分量・2~3人分)

産直豚ロースハーブ&

オニオンステーキ 2枚(全量)

有機ベビーリーフ30g(お届けの1/2強)

プレーンヨーグルト(低脂肪)【A】

約80g(大さじ4)

塩【A】 小さじ1/4

黒こしょう【A】 少々

おろしにんにく【A】 少々

オリーブオイル【A】 小さじ1

油 小さじ2

●たまごかぼちゃサラダ

(作りやすい分量・3人分)

冷凍かぼちゃ 150g(1/3袋強)

卵 2個

砂糖 小さじ1

マヨネーズ 大さじ2

●ミネストローネ

ミネストローネ 2袋(全量)

●ごはん(適量)を添える

ハーブ香る身厚なポークソーテ
ーかぼちゃのデリ風サラダで彩りプラス

①下準備

鍋に湯を沸かし、卵を入れて10分ゆでて取り出す(鍋の湯は取りおく)。ゆで卵は水にとってさまし、殻をむく。かぼちゃは凍ったまま耐熱容器に入れて砂糖をふる。ラップをして電子レンジ(600W)で約3分加熱し、粗くつぶす。容器に【A】を入れて混ぜ合わせ、ヨーグルトソースを作る。ベビーリーフは冷水につけてパリッとさせる。

②たまごかぼちゃサラダを作る

①のかぼちゃの粗熱がとれたらマヨネーズを加えて混ぜる。ゆで卵を丸ごと加え、スプーンなどで卵を崩しながら、ざっくりと混ぜる。

③豚ロースの香味ソーテを作る

フライパンに油を中火で熱し、豚肉を約3分焼く。片面に焼き色が付いたら裏返してふたをし、弱めの中火で約2分蒸し焼きにして器に盛る。

④ミネストローネを作って盛りつける

①で卵をゆでた湯に『ミネストローネ』を袋のまま入れ、5~6分ボイルして器に盛る。③の器に水けをきったベビーリーフと②を盛り、ヨーグルトソースをかける★。

Point

★ヨーグルトソースはベビーリーフにかけても。