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	ジャンバラヤセット　1セット	全量			
冷蔵	あらびきポークウインナー　85ｇ	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）	3個		2個	1個
	こんせんプレーンヨーグルト（低脂肪）　400g	約240g		約80g	約80g
	産直豚ロースハーブ＆オニオンステーキ 3枚240g			全量	
	{ミネストローネ（野菜スープ）　200g×2} 2点			3袋	1袋
青果	キャベツ（カット）　1/2カット	約100g	約150g		約100g
	ミニトマト　140g	50g	50g		40g
	有機ベビーリーフ　50g			全量	
冷凍	{レンジでサクッと！国産あじフライ　200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	おくらとなめこの山芋和え　50g×4		3パック❄		1パック
	北海道冷凍栗かぼちゃ　400g		150g	150g	100g

❄＝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
691kcal（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

ジャンバラヤセット	1セット（全量）
あらびきポークウインナー	全量
卵	3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

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

❶下準備

セットの鶏肉は調味液をきる。ウインナーは1cm幅の輪切りに、キャベツはざく切りにする。フライパンに油（大さじ1）を中火で熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作り、取り出す。

❷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。

❸『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、ウインナーと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。

❹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。

※////// は今回お届け商品　※❄は解凍が必要な商品　※ごはん適量は1人分150g（234kcal）としています。

2日目

15分
889kcal(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	300g(1と1/2袋)
キャベツ	約150g(お届けの1/2弱)
ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
マヨネーズ	大さじ3
中濃ソース	大さじ1
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❄	3パック

●かぼちゃのみそ汁

冷凍かぼちゃ	150g(1/3袋強)
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

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◎

❶かぼちゃのみそ汁を作る

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。

❷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。

❸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にのせて5分ほどおくと、衣がサクッと仕上がります。

3日目

20分
743kcal(1人分)

豚ロースの香味ソテー 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』

●豚ロースの香味ソテー ヨーグルトソース

産直豚ロースハーブ&オニオンステーキ	3枚(全量)
有機ベビーリーフ	50g(全量)
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	大さじ1

●たまごかぼちゃサラダ

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	3袋

●ごはん(適量)を添える

ハーブ香る身厚なポークソテーに
かぼちゃのデリ風サラダで彩りプラス

❶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り、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。

❷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。

❸豚ロースの香味ソテーを作る

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。

❹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。

※ は今回お届け商品　※❄は解凍が必要な商品　※「タベソダ」に切り替えた場合、レシピはメールで配信します。