

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	お肉たっぷり肉じゃがセット 1セット	全量			
冷蔵	サラダフレーク 40g×2	40g		40g	
青果	きゅうり 3本	1本		1本	1本
	ブロッコリーの新芽 30g	15g	15g		
	エリンギ 100g		全量		
	香川の新にんにく 1玉		約30g	少々	
	レタス 1個		約70g	約70g	約160g
	有機若芽ひじき 80g			全量	
冷凍	カットうすあげ(産直大豆) 150g	30g			120g
	きはだまぐろ腹身ステーキ用 2切180g		全量*		
	そのまま使える産直さざみねぎ 180g		50g	30g	100g
	北海道産とうもろこしクリームスープ 150g×2		全量		
	産直鶏のユーリンチー用具 240g・たれ50g			全量*	
常温	九州産たけのこ水煮(千切りカット) 80g			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 ●砂糖 ●塩 ●酢
●しょうゆ ●みそ ●こしょう
●みりん ●和風だしの素 ●鶏ガ
ラスープの素 ●コンソメ(顆粒)
●マヨネーズ ●片栗粉 ●油
●ごま油 ●オリーブオイル
●バター ●好みで白炒りごま

1日目

25分
854kcal(1人分)

『お肉たっぷり肉じゃが』

かにかまとパリパリきゅうりの
酢の物
お揚げのみそ汁

●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(全量)
油 大さじ1/2

●かにかまとパリパリきゅうりの 酢の物(作りやすい分量・3人分)

きゅうり 1本
サラダフレーク 40g(1パック)



砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4
酢 大さじ1
しょうゆ 小さじ1

●お揚げのみそ汁

ブロッコリーの新芽 15g(お届けの1/2)
カットうすあげ 30g(1/5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

豚バラ肉のうまみたっぷり！
ごはんがすすむ定番肉じゃが

① 下準備

きゅうりはピーラーで皮を縞目にむいて5mm幅の小口切りにし、ボウルに入れて砂糖と塩をまぶす★。セットの糸こんにゃくは軽く水洗いして食べやすい長さに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーの新芽は根元を切る。

② 『お肉たっぷり肉じゃが』を作る

鍋に油を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらいんげん以外の具材を入れて炒め、水(1カップ)を加えてアクをとりながら約5分煮る。セットの「煮物つゆ」を加え、落としふたをして約10分煮る。

③ 酢の物とみそ汁を作る

①のきゅうりに酢としょうゆを加え、サラダフレークをほぐしながら入れて全体をあえ、器に盛る。鍋に水(1と3/4カップ)と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『カットうすあげ』を入れる。約2分煮て、弱火にしてみそを溶き入れる。

④ 『お肉たっぷり肉じゃが』を仕上げ、盛りつける

②の鍋にいんげんを加え、添付のレシピ通りに煮て器に盛る。③のみそ汁に①のブロッコリーの新芽を入れてさっと火を通し、器に盛る。

Point

★先に砂糖、塩をまぶすことで、味が早くなじみます。出てきた水分はあえてしぼらなくてOK。

2日目

25分
739kcal(1人分)まぐろの
ガーリックステーキごろごろんにくの
ガーリックライス
とうもろこしのクリームスープ

●まぐろのガーリックステーキ

きはだまぐろ腹身ステーキ用※

	2切れ(全量)
エリンギ	100g(全量)
新にんにく	10g(約1片)
ブロッコリーの新芽	15g(お届けの1/2)
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2

●ごろごろんにくの
ガーリックライス

レタス	約70g(2枚)
冷凍さざみねぎ	50g(お届けの1/4強)
新にんにく	20g(約2片)
ごはん	300g
マヨネーズ	大さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
バター	5g

●とうもろこしのクリームスープ

北海道産とうもろこしクリームスープ
2袋(全量)ごろっと新にんにくのバターライスに
香ばしい肉厚まぐろステーキをのせて

①下準備

ステーキ用のにんにく(10g)は薄切りにする。ガーリックライス用のにんにく(20g)は皮付きのまま耐熱容器に入れ、ラップをせず電子レンジ(600W)で20秒加熱し、皮をむいて半分に切る。エリンギは長さを半分に切り、薄切りにする。レタスはひと口大にちぎる。解凍したまぐろは水けをふき、塩・こしょうをふる。ブロッコリーの新芽は根元を切る。

②まぐろのガーリックステーキを作る

フライパンにオリーブオイルとステーキ用のにんにく、まぐろ、エリンギを入れ、ふたをして弱めの中火で約3分焼く。薄く焼き色が付いたら裏返し、ふたをして約2分焼く。みりんとしょうゆを加えて中火で約1分全体に味をからめ、たれごと取り出す。

③ごろごろんにくのガーリックライスを作って盛りつける

②のフライパンを軽くふいてバターを熱し、ガーリックライス用のにんにくを約2分炒める。マヨネーズを入れ、ごはんを加えて中火にし、パラパラになるまで炒める。コンソメ、凍ったままのねぎ、レタスを加え、全体を炒め合わせて器に盛り、②をたれごとのせ、ブロッコリーの新芽を添える。『とうもろこしクリームスープ』をパッケージの表示通りに加熱して器に盛る。

3日目

20分
592kcal(1人分)

簡単! ユーリンチー

若芽ひじきのナムル
たけのこにかにかまの
中華スープ

●簡単! ユーリンチー

産直鶏のユーリンチー用※1袋(全量)

レタス	約70g(2枚)
きゅうり	1本
冷凍さざみねぎ	30g(1/6袋)
油	適量

●若芽ひじきのナムル
(作りやすい分量・3人分)

若芽ひじき	80g(全量)
新にんにく	おろして小さじ1/4



鶏ガラスープの素【A】	小さじ1/2
塩【A】	小さじ1/4
ごま油【A】	小さじ1と1/2
白炒りごま	適宜

●たけのこにかにかまの中華スープ
(作りやすい分量・3人分)

たけのこ水煮(千切りカット)	80g(全量)
サラダフレーク	40g(1パック)
鶏ガラスープの素	小さじ2と1/2
しょうゆ	小さじ2
片栗粉	大さじ1/2
こしょう	適宜

●ごはん(適量)を添える

ユーリンチーはカリッと焼いて!
たれをかけて完成のらくらく中華献立

①下準備

冷凍さざみねぎはペーパータオルの上に広げて解凍する。きゅうりはピーラーで薄く削り、レタスは食べやすい大きさにちぎって、冷水につけてパリッとさせる。たけのこは軽く洗って水けをきる。にんにくはすりおろし、若芽ひじきは食べやすい長さに切る。片栗粉を水(大さじ1)で溶いて水溶き片栗粉を作る。

②若芽ひじきのナムルを作る

耐熱容器に若芽ひじきを入れ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱して冷水にとる。水けをしぼって【A】とにんにく、好みで白炒りごまを加えてあえ、器に盛る。

③たけのこにかにかまの中華スープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素、しょうゆ、たけのこ、ほぐしたサラダフレークを入れて中火にかけ、煮立ったら約3分煮る。①の水溶き片栗粉を加え、混ぜながら約1分煮てとろみを付ける。

④ユーリンチーを作り、盛りつける

フライパンに多めの油を熱し、解凍した鶏肉をはがしながら並べ入れる。ふたをして弱火で約3分焼き、裏返してさらに約3分焼く。火が通ったらふたをとって火を強め、カリッと焼く。器に水けをきったレタス、きゅうりを盛り、鶏肉をのせて添付のたれをかけ、水けをふいたねぎをちらす。③に好みでこしょうを加え、器に盛る。