

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	甘辛肉そぼろ丼セット 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)	3個			3個
	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋	全量			
	産直小麦の塩焼そば 632g(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	大根(カット) 1/2カット	約200g		約200g	
	エコ・小松菜 1束	約100g		約100g	
	エコ・大葉 10枚	2枚	3~4枚	2~3枚	1~3枚
	有機ベビーリーフ 50g			全量	
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	

※『カット野菜炒め用(国産きくらげ入り)』は消費期限がお届け翌日です。

❄=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

●ごはん ●塩 ●みそ ●こしょう
●酒 ●マヨネーズ ●油 ●バター

1日目

20分
637kcal(1人分)

『甘辛肉そぼろ丼』

大根のしそマヨサラダ
小松菜とえびわんたんのスープ



●甘辛肉そぼろ丼

甘辛肉そぼろ丼セット 1セット(全量)

卵 3個

ごはん 適量

油 大さじ1

●大根のしそマヨサラダ

大根 約200g(お届けの1/2)

大葉 2枚

塩 小さじ1/4

マヨネーズ 大さじ1と1/2

●小松菜とえびわんたんのスープ

小松菜 約100g(お届けの1/2)

産直小麦のえびわんたん 12個(全量)

かきのだしがきいた甘辛そぼろ丼に
えびわんたんスープで満足感◎

① 下準備

鍋に卵とかぶるくらいの水を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして約8分ゆでる。ゆで上がったたら殻をむき、半分に切る★。大根は薄い短冊切りにしてポリ袋に入れ、塩をまぶしてもみ込む。小松菜は長さ3cmに切る。

② 『甘辛肉そぼろ丼』を作る

フライパンに油を中火で熱し、添付のレシピ通りに『甘辛肉そぼろ丼』を作る。器にごはんを盛って肉そぼろをのせ、セットの葉ねぎと①のゆで卵をトッピングする。

③ 大根のしそマヨサラダを作る

①の大根を入れたポリ袋の端を切って水けをしぼり、ボウルにあげてマヨネーズを入れてあえる。大葉をちぎりながら加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。

④ 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)と『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ます。煮立ったら『えびわんたん』と小松菜を加え、約2分煮て器に盛る。

Point

★卵はゆで上がったあと冷水で冷やすと殻がむきやすくなります。また、菜箸で転がしながらゆでると黄身が真ん中になります。

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・こしょうをふって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』と、『塩焼そば』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の野菜を戻し入れ、『塩焼そば』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』を入れ、それぞれに熱湯(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)

鶏のミニカツレツ

小松菜の白あえ
さば缶で簡単あら汁

●鶏のミニカツレツ

産直鶏フライパン焼用	
ベビーリーフ	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	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ツ

①下準備

ベ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鶏のミニカツレツ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』を並べ入れて、途中で裏返ししながら4~5分色よく焼く。器に①のベビーリーフを水けをふいてのせ、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。