

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	マッサマンカレーとレモンライスセット 1セット	全量			
冷蔵	酪農家の牛乳 500ml	150ml			350ml
	北海道産直牛小間切徳用 200g			全量	
	くるみどうふ(みそたれ付き) 80g×3			全量	
青果	きゅうり 3本	1本	1本		1本
	エコ・新玉ねぎ 800g		200g	100g	500g
	八女はな姫中玉トマト 200g		50g	150g	
	チンゲン菜 1束		約100g	約100g	
冷凍	天然海老の殻ごと唐揚げ 130g	2/3袋強			1/3袋弱
	{フライパンであじの竜田揚げ 200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
常温	鳴門産産直カットわかめ 14g		大さじ1 (約3g)	大さじ1 (約3g)	8g
	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g			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

●おろししょうが ●かつお節
●おろしにんにく ●ごはん ●砂糖
●塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
●黒こしょう ●酒 ●便利つゆ
●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●ケチャップ ●片栗粉 ●油
●ごま油 ●オリーブオイル ●好みでパクチー

1日目

20分
583kcal(1人分)

『マッサマンカレーとレモンライス』

オリーブ塩きゅうり
えびの殻ごと唐揚げ
スイートチリ風ソース

●マッサマンカレーとレモンライス

マッサマンカレーとレモンライスセット	1セット
牛乳	150ml
ごはん	1.5合分
油	大さじ1

●オリーブ塩きゅうり

きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
オリーブオイル	小さじ1/2



●えびの殻ごと唐揚げ スイートチリ風ソース

天然海老の殻ごと唐揚げ	100g (2/3袋強)
ケチャップ【A】	大さじ2
おろししょうが【A】	小さじ1/2
砂糖【A】	小さじ1/2
酢【A】	小さじ1/2
パクチー	適宜

スパイス香るクリーミーカレー エスニック風にえび唐揚げを添えて

① 下準備

セットのじゃがいもは耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱する。セットの鶏肉は調味液をさる。【A】を混ぜ合わせる。

② オリーブ塩きゅうりを作る

きゅうりはヘタを切り、ポリ袋に入れて上からめん棒などでたたき、ひと口大に割る。オリーブオイル、塩を加えて軽くもむ。

③ えびの殻ごと唐揚げを作る

凍ったままの『天然海老の殻ごと唐揚げ』は耐熱皿にのせ、電子レンジでパッケージの表示通りに加熱して器に盛り、【A】と好みでパクチーを添える。

④ マッサマンカレーとレモンライスを作る

フライパンに油を中火で熱し、①の鶏肉を入れて両面に焼き色が付くまで約4分焼く。セットの野菜を加え、添付のレシピ通りに『マッサマンカレーとレモンライス』を作って器に盛る。水けをきった②を添える。

2日目

20分
573kcal(1人分)あじと新玉ねぎの
南蛮漬けチンゲン菜のみそ汁
わかめのしっとりふりかけ

●あじと新玉ねぎの南蛮漬け

フライパンであじの竜田揚げ	
300g(1と1/2袋)	
新玉ねぎ	200g(中1個)
きゅうり	1本
中玉トマト	50g(中1個)
酢【A】	大さじ4
便利つゆ【A】	大さじ4
砂糖【A】	大さじ1
油	大さじ4～5

●チンゲン菜のみそ汁

チンゲン菜	約100g(お届けの1/2)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

●わかめのしっとりふりかけ

カットわかめ	大さじ1
かつお節	3g
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1/4

●ごはん(適量)を添える

衣付けの手間なしで調理らくらく♪
新玉ねぎの甘みを楽しむ南蛮漬け

1 下準備

新玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、盛りつける器に広げる。きゅうりは斜め薄切りにして、少しずつずらして重ね、細切りにする。トマトは1cm角に切る。チンゲン菜は葉先から2～3cm幅に切り、根元は縦に4～6等分に切る。【A】は砂糖が溶けるまでしっかり混ぜ合わせる。

2 わかめのしっとりふりかけを作る

カットわかめをポリ袋に入れ、袋の上から手で小さく割り砕く。袋に水を入れて約5分浸して戻し、水けをしぼる。かつお節、塩、しょうゆを加えて混ぜる。

3 チンゲン菜のみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)と和風だしの素を入れて中火にかけ、煮立ったら①のチンゲン菜を加えて約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

4 あじと新玉ねぎの南蛮漬けを作る

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『あじの竜田揚げ』を並べ入れて片面を3～4分ずつカリッとするまで揚げ焼きにする。軽く油をきり、熱いうちに①の新玉ねぎにのせる★。①のきゅうり、トマトをちらし、【A】をまわしかけて、上下を返すようにざっくりと混ぜる。③とごはんをそれぞれ器に盛り、ごはんの上に②のをのせる。

Point

★あじを熱いうちにのせると、新玉ねぎに味がなじみやすくなります。

3日目

25分
691kcal(1人分)牛肉と春野菜の
中華炒め『くるみどうふ』
わかめとコーンの即席スープ

●牛肉と春野菜の中華炒め

牛小間切	200g(全量)
中玉トマト	150g(中3個)
新玉ねぎ	100g(中1/2個)
チンゲン菜	約100g(お届けの1/2)
おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ【A】	大さじ1
酒【A】	大さじ1
砂糖【A】	小さじ1
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1

砂糖【B】	小さじ1と1/2
しょうゆ【B】	小さじ1と1/2
片栗粉【B】	小さじ1と1/2
黒こしょう	少々
ごま油	適量

●くるみどうふ

くるみどうふ 3パック(全量)

●わかめとコーンの即席スープ(1人分)

カットわかめ	小さじ1
スイートコーンドライパック	適量
鶏ガラスープの素	小さじ1

●ごはん(適量)を添える

トマトの酸味で牛肉のうまみが引き立つ
いつもの調味料で手軽におうち中華

1 下準備

新玉ねぎは3cm角に切ってほぐす。チンゲン菜は横にして4～5cm幅に切り、根元は縦に4～6等分に切り、葉と茎に分ける。トマトはヘタをとって4～6等分のくし形切りにする。【A】をよく混ぜ合わせる。

2 わかめとコーンの即席スープを作る

人数分の器に、カットわかめ、コーン、鶏ガラスープの素をそれぞれ入れ、熱湯(1人分160ml)を注ぐ。約2分おいて、よく混ぜる。

3 牛肉と春野菜の中華炒めを作り始める

フライパンにごま油(大さじ1)とおろしにんにくを入れて熱し、牛肉を広げ入れる。【B】を順に加え、強火で全体にからめるように炒める★。肉の色が変わり、軽く焼き色が付いたらいったん取り出す。

4 牛肉と春野菜の中華炒めを仕上げる

そのままのフライパンにごま油(大さじ1)を足して強火で熱し、新玉ねぎ、チンゲン菜の茎を約2分炒める。トマトを加えてサッと炒めたら、チンゲン菜の葉と③の牛肉を入れ、【A】を加えて1～2分炒め合わせる。火を止めてごま油(大さじ1/2)をまわし入れ、黒こしょうを加えて器に盛る。『くるみどうふ』を器に盛り、添付のみそだれをかける。

Point

★肉に調味料をふって焼くことで、香ばしくなりうまみもアップ。片栗粉でやわらかく仕上がりが、味もからみやすくなります。