

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	チュクミ(韓国風イダコ炒め)セット 1セット※	全量			
冷蔵	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋	6個			6個
	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
	7品目のひじき煮 140g			全量	
青果	生きくらげ 75g	全量			
	北海道の長芋(とかち太郎) 300g		200g	100g	
	オクラ 1パック		1/2パック	1/2パック	
	サニーレタス 1個		約50g	約50g	約50g
冷凍	そのまま使える国産長ネギカット 170g	20g	30g	30g	90g
	やわらかめかじぎ焼肉風みそ味 200g		全量*		
	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3		1袋		2袋
	国産若鶏甘酢唐揚げ(国産丸大豆しょうゆ使用) 230g			全量	

※ 少し辛めの味付けです。セットのイダコは別包装(冷凍)でお届けします。

*＝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 ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●こしょう ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みで青のり、黒こしょう

1日目

15分
703kcal(1人分)

『チュクミ (韓国風イダコ炒め)』

生きくらげえびわんたんスープ



●チュクミ(韓国風イダコ炒め)

チュクミ(韓国風イダコ炒め)セット
1セット(全量)
しょうゆ 小さじ1/2
ごま油 適量

●生きくらげえびわんたんスープ

産直小麦のえびわんたん 6個(1/2袋)
生きくらげ 75g(全量)
冷凍カットねぎ 大さじ2(約20g)

●ごはん(適量)を添える

プリプリのイダコが食べごたえ◎
人気の韓国メニューをおうちで

1 下準備

セットのイダコは流水解凍(約5分)し、ざるにあげてさっと洗う。水けをきってボウルに入れ、しょうゆ、セットの豆板醤と混ぜ合わせる。生きくらげは食べやすい大きさに切る。

2 生きくらげえびわんたんスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、『産直小麦のえびわんたん』の添付スープ(1袋)、①の生きくらげを入れて中火にかける。煮立ったら、『えびわんたん』とねぎを加えて約2分煮る。

3 『チュクミ』を作って盛りつける

フライパンにごま油(大さじ1)を中火で熱し、セットのキャベツ、玉ねぎ、トクを入れて約2分炒め、いったん取り出す。そのままのフライパンにごま油(大さじ1)を足して中火で熱し、①のイダコを入れて約3分炒める。取り出していた具材を戻し入れ、添付のレシピ通りに『チュクミ』を作って器に盛る。②のスープを器に盛る。

Point

★イダコは、盛りつけてからキッチンばさみで食べやすい大きさに切っても。

2日目

20分
563kcal(1人分)焼き肉風めかじきの
スタミナとろろ丼しらすのリーフサラダ
まるごと卵スープ●焼き肉風めかじきのスタミナ
とろろ丼(作りやすい分量・3人分)

やわらかめかじき焼肉風みそ味*

200g(全量)	
長芋	200g(お届けの2/3)
オクラ	35g(1/2パック)
塩	小さじ1/2
ごはん	適量
油	大さじ1
青のり	適宜

●しらすのリーフサラダ

サニーレタス 約50g(約2枚)
漁師がつくった釜あげしらす 25g(1袋)

酢【A】	小さじ1
塩【A】	ひとつまみ
オリーブオイル【A】	小さじ2

●まるごと卵スープ

卵	2個
冷凍カットねぎ	大さじ3(約30g)
鶏ガラスープの素【B】	小さじ1と1/2
しょうゆ【B】	小さじ2/3
塩【B】	ひとつまみ
黒こしょう	適宜

甘辛味のやわらかめかじきと
ザクザク長芋でごはんがすすむ!

1 下準備

『漁師がつくった釜あげしらす』は袋のまま水につけて解凍する。サニーレタスはひと口大にちぎり、冷水につけるか冷蔵庫で冷やしてシャキッとさせる。長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒などで袋の上から粗めにたたく。塩を加えて軽くもみ、味をなじませる。オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、ヘタを切って縦半分に切る。

2 しらすのリーフサラダを作る

ボウルに【A】を混ぜ合わせ、水けをふいた①のサニーレタス、解凍したしらすを加える。全体をざっくりとあえて器に盛る。

3 まるごと卵スープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、【B】を入れて煮立て、卵を1個ずつそっと割り入れる。ふつふつとした火加減を保ち、好みのかたさになるまで煮る。凍ったままのねぎを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。好みで黒こしょうをふり、器に盛る。

4 焼き肉風めかじきのスタミナとろろ丼を作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱し、①のオクラと解凍した『めかじき焼肉風みそ味』をたれごと並べ入れ、ふたをして片面を2〜3分ずつ焼く。ふたをとり、少し火を強めて約1分たれを煮詰め、全体にからめる。丼にごはんを盛り、①の長芋と、『めかじき』オクラをのせる。好みで長芋に青のりをふる。

3日目

20分
801kcal(1人分)チキン南蛮
ねぎタルタルソース

『7品目のひじき煮』

オクラと長芋の和風スープ

●チキン南蛮 ねぎタルタルソース
(ソースは作りやすい分量・3人分)

国産若鶏甘酢唐揚げ	230g(全量)
サニーレタス	約50g(約2枚)
卵	2個
冷凍カットねぎ	大さじ3(約30g)
マヨネーズ	適量
酢【A】	小さじ1/2
砂糖【A】	ひとつまみ
塩【A】	ひとつまみ
こしょう【A】	少々



●7品目のひじき煮

7品目のひじき煮 1袋(全量)

●オクラと長芋の和風スープ

長芋	100g(お届けの1/3)
オクラ	35g(1/2パック)
和風だしの素	3g(1/2本)
しょうゆ	小さじ2/3
塩	ひとつまみ

●ごはん(適量)を添える

和風タルタルをたっぷりかけて
レンジで簡単チキン南蛮♪

1 下準備

オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、小口切りにする。長芋は皮をむいて1cm角に切る。サニーレタスはひと口大にちぎり、冷蔵庫で冷やす。

2 ねぎタルタルソースを作る

大きめの耐熱ボウルに卵を割り入れ、マヨネーズ(大さじ1)を加えて黄身をつぶすように軽く混ぜる。ラップはせずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、いったん取り出して全体を混ぜ、さらに約20秒加熱する。卵に熱が通ったら手早く混ぜてそばろ状にする。熱いうちに凍ったままのねぎを加えて混ぜ、そのままおいて粗熱をとる★。【A】とマヨネーズ(大さじ2)を加えてざっくり混ぜる。

3 オクラと長芋の和風スープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)と和風だしの素、①の長芋を入れて火にかける。煮立ったら、オクラ、しょうゆ、塩を加えて中火で約2分煮る。

4 チキン南蛮を仕上げ、盛りつける

『国産若鶏甘酢唐揚げ』をパッケージの表示通りに加熱する。器に①のサニーレタスを盛り、唐揚げをのせて②のタルタルソースをかける。『7品目のひじき煮』③のスープをそれぞれ器に盛る。

Point

★卵が熱いうちに冷凍のねぎを加えることで、ねぎの解凍と卵の粗熱とりが同時にできて時短に。