

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	産直鶏肉の塩チャプチェ風セット 1セット	全量			
冷蔵	産直豚カタ・モモ切落し 180g		全量		
	味付うの花 100g×2		1パック		1パック
	じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2			1袋	1袋
青果	キャベツ(カット) 1/2カット	約100g		約200g	約100g
	なす 1袋		約150g		約90g
	ピーマン 1袋		約100g		約30g
	しめじ(ひらたけ) 100g		全量		
	ミニトマト 150g		50g	100g	
冷凍	北海道産秋鮭チーズサンド 6～8個160g			全量	
	冷凍しじみ(青森県産) 180g			全量	
常温	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

●ごはん ●砂糖 ●塩 ●しょうゆ
●みそ ●こしょう ●黒こしょう
●酒 ●みりん ●和風だしの素
●鶏ガラスープの素 ●ケチャップ
●中濃ソース ●片栗粉 ●油
●ごま油 ●オリーブオイル ●好み
でおろしにんにく

1日目

15分
603kcal(1人分)

『産直鶏肉の 塩チャプチェ風』

キャベツとコーンのみそスープ



●産直鶏肉の塩チャプチェ風

産直鶏肉の塩チャプチェ風セット

1セット(全量)	
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1
ごま油	小さじ1

●キャベツとコーンのみそスープ (作りやすい分量・3人分)

キャベツ	約100g(お届けの1/4)
スイートコーン	55g(全量)
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

定番韓国料理・チャプチェを塩だれで
うまみのしみた春雨でごはんがすすむ

①下準備

セットの春雨は熱湯に2分つけて戻し、水けをきる。鶏肉は汁けをきる。キャベツはひと口大にちぎる。

②キャベツとコーンのみそスープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。煮立ったら①のキャベツ、コーンを加えて煮る。キャベツがしんなりしたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

③『産直鶏肉の塩チャプチェ風』を作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱して①の鶏肉を炒め、添付のレシピ通りに『産直鶏肉の塩チャプチェ風』を作る。仕上げに塩・こしょうを加え、ごま油をまわしかけて器に盛る。②のスープを器に盛る。

2日目

20分
738kcal(1人分)豚なすピーマンの
甘みそ炒め

『味付うの花』

きのこミニトマトのみそ汁

●豚なすピーマンの甘みそ炒め

豚カタマモ切落し	180g(全量)
なす	約150g(中2本)
ピーマン	約100g(中3個)
片栗粉	小さじ2
酒	大さじ1
みそ【A】	大さじ1と1/2
みりん【A】	大さじ1と1/2
しょうゆ【A】	小さじ1
砂糖【A】	小さじ1と1/2
おろしにんにく【A】	適宜(小さじ1/2程度)
油	適量



●味付うの花

味付うの花	100g(1パック)
きのこミニトマトのみそ汁 (作りやすい分量・3人分)	
しめじ(ひらたけ)	100g(全量)
ミニトマト	50g(お届けの1/3)
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

とろとなすに甘みそをからめて
旬の野菜を味わう一汁二菜献立♪

①下準備

なすとピーマンはそれぞれひと口大の乱切りにする。しめじは根元を切って小房に分ける。豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。【A】は混ぜ合わせる。

②きのこミニトマトのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、①のしめじ、ミニトマトを入れて中火にかけ、煮立ってから4～5分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③豚なすピーマンの甘みそ炒めを作り始める

フライパンに油(大さじ1)を中火で熱し、①の豚肉を入れてほぐしながら炒める。肉の色が変わったら、油(大さじ1)を足し、なすを加えて約2分炒める。ピーマンを加えてざっと炒め合わせ、酒をふってふたをする。弱めの中火にして約3分蒸し焼きにする★。

④豚なすピーマンの甘みそ炒めを仕上げて盛りつける

【A】を加えて中火にし、約1分、炒めながら全体に味をからめ、器に盛る。『味付うの花』は等分して器に盛る。②のみそ汁を器に盛る。

Point

★なすは蒸し焼きにすることで、やわらかくとろとした食感に。

3日目

20分
652kcal(1人分)『秋鮭チーズサンド』
簡単ミニトマトソース

レンチン蒸しキャベツ

『じゃがいもとマカロニのサラダ』

しじみのみそ汁

●秋鮭チーズサンド 簡単ミニトマトソース
(ソースは作りやすい分量・3人分)

秋鮭チーズサンド	160g(全量)
ミニトマト	100g(お届けの2/3)
ケチャップ【A】	大さじ1
中濃ソース【A】	小さじ1
油	適量

●レンチン蒸しキャベツ
(作りやすい分量・3人分)

キャベツ	約200g(お届けの1/2)
塩	ひとつまみ
黒こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1/2



●じゃがいもとマカロニのサラダ

じゃがいもとマカロニのサラダ	150g(1袋)
----------------	----------

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ	180g(全量)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

とろ〜りチーズのサーモンソテーに
さっぱりトマトソースが相性抜群

①下準備

ミニトマトは粗くきざみ、【A】を加えて混ぜ、簡単ミニトマトソースを作る。キャベツはざく切りにして耐熱ボウルに入れる。

②しじみのみそ汁を作る

鍋に水(1と1/2カップ)、凍ったままざっと洗ったしじみを入れて火にかける。煮立ったら中火にして3分ほど、アクをすくいながら煮る。しじみの殻が開いたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

③レンチン蒸しキャベツを作る

①のキャベツに塩、オリーブオイルをふりかけてラップをし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。しんなりしたら全体を混ぜ、黒こしょうをふる。

④『秋鮭チーズサンド』を焼いて盛りつける

フライパンの底に広がる程度の油を入れて熱し、凍ったままの『秋鮭チーズサンド』を並べ入れてパッケージの表示通りに焼く。器に盛り、①のミニトマトソースをかける。③の蒸しキャベツ、『じゃがいもとマカロニのサラダ』を添える。②のみそ汁を器に盛る。