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	産直鶏肉の塩チャプチェ風セット　1セット	全量			
冷蔵	さつま揚　6枚150g	全量			
	産直豚カタ・モモ切落し　350g		全量		
	味付うの花　100g×2		1と1/2パック		1/2パック
	じゃがいもとマカロニのサラダ　150g×2			1と1/2袋	1/2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}2点			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
559kcal（1人分）

『産直鶏肉の塩チャプチェ風』

『さつま揚』
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

●さつま揚

さつま揚	6枚（全量）

●キャベツとコーンのみそスープ

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

❶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。

❷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。

❸『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。『さつま揚』は好みで温め、器に盛る。②のスープを器に盛る。

※ は今回お届け商品　※❄は解凍が必要な商品　※ごはん適量は1人分150g（234kcal）としています。

2日目

20分
750kcal(1人分)

豚なすピーマンの甘みそ炒め

『味付うの花』
きのこと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・モモ切落し	350g(全量)
なす	約150g(中2本)
ピーマン	約100g(中3個)
片栗粉	大さじ1
酒	大さじ1
みそ【A】	大さじ2
みりん【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	大さじ1/2
砂糖【A】	小さじ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	150g(1と1/2パック)

●きのことミニトマトのみそ汁

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

とろっとなすに甘辛みそをからめて旬の野菜を味わう一汁二菜献立♪

❶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。

❷きのこと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。

❸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と1/2)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。ピーマンを加えてさっと炒め合わせ、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★。

❹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、やわらかくとろっとした食感に。

3日目

20分
704kcal(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

秋鮭チーズサンド	320g(2袋・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

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	225g(1と1/2袋)

●しじみのみそ汁

❄冷凍しじみ	180g(全量)
みそ	大さじ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

❶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。

❷しじみのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、凍ったままさ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。

❸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。

❹『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。

※////// は今回お届け商品　※❄は解凍が必要な商品　※「タベソダ」に切り替えた場合、レシピはメールで配信します。