

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	細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	サラダフレーク 40g×2	1パック	1パック		
	産直たまごの海老茶わんむし 110g×4		2個		2個
	産直豚バラ切落し 170g			全量	
	緑豆もやし 300g			全量	
	産直大豆のやさい豆 130g			約2/3袋	約1/3袋
青果	トマト 500g	150g	150g		200g
	チンゲン菜 1束	1/2束	1/2束		
	とらまき茸 180g		90g	90g	
	にら 100g			全量	
冷凍	国内産カットやうりか 150g		全量*		
常温	産直もずくのスープ 4.3g×5			2袋	3袋

*＝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 ●白すりごま
●ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
●みそ ●こしょう ●酒 ●便利つ
ゆ ●和風だしの素 ●鶏ガラスー
プの素 ●マヨネーズ ●片栗粉
●油 ●オリーブオイル ●好みでバ
ジル

1 日目

15分
518kcal(1人分)

『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め』

トマトスライス
かにかまと青菜のみそスープ



スパイシーなソースが食欲をそそる
簡単炒めとみそスープの相性が◎

① トマトスライスを作る

トマトは薄切りにして器に盛りつけ、塩をふる。オリーブオイルをまわしかけ、好みでバジルを添える。

② かにかまと青菜のみそスープを作る

チンゲン菜は2cm幅に切る。鍋に水(2と1/2カップ)、鶏ガラスープの素を入れて中火にかける。煮立ったらチンゲン菜を入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加え、約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め』を作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱してセットの豚ひき肉を入れ、パラパラになるまで炒める。添付のレシピ通りに『細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め』を作って器に盛る。②のスープを器に盛る。

● 細切りじゃがいもと豚ひき肉のカレー炒め

細切りじゃがいもと豚ひき肉の
カレー炒めセット 1セット(全量)
油 小さじ1

● トマトスライス

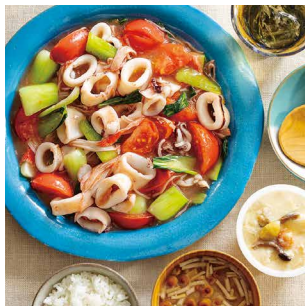
トマト 150g(中3/4個)
塩 ひとつまみ
オリーブオイル 適量
バジル 適宜

● かにかまと青菜のみそスープ
(作りやすい分量・3人分)

サラダフレーク 40g(1パック)
チンゲン菜 100g(お届けの1/2)
鶏ガラスープの素 小さじ2
みそ 大さじ1と1/2

● ごはん(適量)を添える

2日目

15分
505kcal(1人分)いかとチンゲン菜の
うま塩あん『産直たまごの海老茶わんむし』
とらまき茸のみそ汁

●いかとチンゲン菜のうま塩あん

カットやりのいか*	150g(全量)
チンゲン菜	100g(お届けの1/2)
トマト	150g(中3/4個)
サラダフレーク	40g(1パック)
酒【A】	大さじ1
片栗粉【A】	小さじ2
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1
おろししょうが【A】	小さじ1/2
砂糖【A】	小さじ1/2
塩【A】	小さじ1/2
油	大さじ1

●産直たまごの海老茶わんむし

産直たまごの海老茶わんむし 2個

●とらまき茸のみそ汁

とらまき茸	90g(お届けの1/2)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

トマトの酸味に夏を感じる♪

たっぷり野菜の海鮮うま塩とろみ炒め

①下準備

解凍したいかは水けをふく。チンゲン菜は葉を長さ4cmに切り、根元は縦に4つ割りにする。トマトはひと口大に切る。【A】に水(3/4カップ)を加えて混ぜ、合わせ調味料を作る。

②とらまき茸のみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れる。とらまき茸をキッチンばさみで先の方から長さ1〜2cmに切りながら加える。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③いかとチンゲン菜のうま塩あんを作る

フライパンに油を中火で熱し、①のいか、チンゲン菜の根元を入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加えて約2分炒める。トマト、チンゲン菜の葉を加えてさっと炒め合わせ、①の合わせ調味料を再び混ぜてから加える。大きく混ぜながらとろみが付くまで約2分炒める。

④盛りつける

③を器に盛る。『産直たまごの海老茶わんむし』を出し★、②のみそ汁を器に盛る。

Point

★『産直たまごの海老茶わんむし』は、冷たいままでも、好みで電子レンジで温めてもOKです。

3日目

15分
753kcal(1人分)豚バラと野菜の
フライパン蒸し

2種の自家製だれ

『産直大豆のやさい豆』

『産直もずくのスープ』



●豚バラと野菜のフライパン蒸し

豚バラ切落し	170g(全量)
緑豆もやし	300g(全量)
にら	100g(全量)
とらまき茸	90g(お届けの1/2)
酒	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

●自家製さっぱりだれ

便利つゆ【A】	大さじ2
酢【A】	大さじ1

●自家製マヨごまだれ

マヨネーズ【B】	大さじ1
便利つゆ【B】	大さじ1/2
酢【B】	小さじ1
白すりごま【B】	小さじ2

●産直大豆のやさい豆

産直大豆のやさい豆 90g(約2/3袋)

●産直もずくのスープ

産直もずくのスープ 2袋

●ごはん(適量)を添える

『便利つゆ』を使った2種のたれを
しっとり豚バラの野菜蒸しに添えて

①下準備

もやしはさっと洗って水けをきる。にらは長さ4cmに切る。とらまき茸は根元を切り、長さを半分に切ってほぐす。

②豚バラと野菜のフライパン蒸し、2種の自家製だれを作り始める

直径26cm程度のフライパンに①のもやし、とらまき茸を順に広げ入れ、豚肉をできるだけ重ならないように広げて入れる。塩・こしょう、酒をふり入れ、ふたをして弱めの中火にかけ、4〜5分蒸し焼きにする。蒸している間に【A】を混ぜ合わせて「さっぱりだれ」を、【B】を混ぜ合わせて「マヨごまだれ」を作り、それぞれ器に盛る。

③豚バラと野菜のフライパン蒸しを仕上げる

②の肉の色がほぼ変わったら、①のにらを広げ入れ、ふたをしてさらに約2分蒸し焼きにする★。

④盛りつける

『産直大豆のやさい豆』は器に盛る。人数分の器に『産直もずくのスープ』をそれぞれ入れ、熱湯(1人分160ml)を注いでよく混ぜる。③のフライパン蒸しを器に盛り、2種類のたれを添える。

Point

★にらはあとから加えてシャキッとした食感を残します。