

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	4種野菜のカツ煮セット 1セット※1	全量			
冷蔵	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
	合びき肉(牛7:豚3) 200g※2		全量		
	国産玉ねぎの冷製クリームポタージュ 150g×2		1袋		1袋
	ボンレスハムスライス 65g			全量	
青果	ミニトマト 150g	30g	30g		90g
	きゅうり 3本		1/2本	2本	1/2本
	エリンギ 100g			全量	
冷凍	茎が長めのブロッコリー 230g	80g		120g	30g
	野菜と一緒に！骨とり赤魚の中華炒め 220g(内タレ50g)			全量	
	北海道産たまねぎみじん切り 300g		100g	100g	100g
常温	ミックスビーンズドライパック(パウチ) 55g		全量		
	九州産だけのこ水煮(千切りカット) 80g			全量	

※1 セットの『国産豚とんかつ(レンジ用)』は別包装(冷凍)でお届けします。 ※2 『合びき肉』は消費期限がお届け翌日です。

❄=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 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
●みそ ●黒こしょう ●こしょう
●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●ケチャップ ●中濃ソース
●油 ●ごま油 ●バター ●好みで
ナツメグ、おろししょうが、ラー油

1日目

25分
791kcal(1人分)

『4種野菜のカツ煮』

ブロッコリーと
ミニトマトのみそ汁



●4種野菜のカツ煮

4種野菜のカツ煮セット 1セット(全量)

卵 2個

油 大さじ1

●ブロッコリーと ミニトマトのみそ汁

冷凍ブロッコリー 80g(1/3袋強)

ミニトマト 30g(2~3個)

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

レンチンとんかつですぐできる！
たっぷり野菜とふんわり卵のカツ煮

①下準備

セットの『国産豚とんかつ(レンジ用)』は耐熱皿に並べ、添付のレシピ通りに電子レンジ(600W)で加熱し、食べやすい大きさに切る。卵は割りほぐす。

②ブロッコリーとミニトマトのみそ汁を作る

鍋に水(1と1/2カップ)、和風だしの素、ミニトマトを入れて火にかける。煮立ったら、凍ったままのブロッコリーを加え、中火で約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③『4種野菜のカツ煮』を作り始める

フライパンに油を中火で熱し、セットの葉ねぎ以外の野菜を入れて炒める。全体に油がまわったら水(160ml)とセットの『便利つゆ』を加え、玉ねぎがしんなりするまで2~3分煮る。

④『4種野菜のカツ煮』を仕上げて盛りつける

③に①のとんかつを並べ入れ、衣に味がしみたら、溶き卵をまわし入れ★、添付のレシピ通りに『4種野菜のカツ煮』を作って器に盛る。②のみそ汁を器に盛る。

Point

★卵はまず半量を入れ、ふちが少しかたまり中心が半熱になったら残りを加えて。ふたをして火を止め、1~2分蒸らすとふんわり仕上がります。

2日目

20分
796kcal(1人分)そばろ
ハンバーグライス『国産玉ねぎの
冷製クリームポタージュ』

●そばろハンバーグライス

合びき肉	200g(全量)
冷凍みじん切り玉ねぎ	100g(1/3袋)
ミックスビーンズ	55g(全量)
ミニトマト	30g(2〜3個)
きゅうり	1/2本
卵	2個
ごはん	適量

塩	小さじ1/4
黒こしょう	適量
ケチャップ【A】	大さじ3
中濃ソース【A】	大さじ3
油	小さじ1
バター	7g
ナツメグ	適宜

●国産玉ねぎの
冷製クリームポタージュ国産玉ねぎの冷製クリームポタージュ
1袋目玉焼きも同時に完成
丸めず手軽なごろっとそばろライス

①下準備

ミニトマトは半分に切り、きゅうりは斜め薄切りにする。

②そばろハンバーグライスを作り始める

フライパンに油をひき、合びき肉を入れて厚さ約1cmに押し広げ★、塩、黒こしょう、好みでナツメグを全体にふりかける。フライパンを強火にかけ、表面にこんがりとした焼き色が付くまで約3分、さわらずに焼く。肉をフライパンの端に寄せ、空いたところにバターを溶かす。凍ったままの玉ねぎを入れて中火で約1分炒めたら、肉を大きめにほぐしながら全体を1分ほど炒め合わせる。

③そばろハンバーグライスを仕上げて盛りつける

②にミックスビーンズと【A】、水(1/4カップ)を加え、ひと混ぜする。煮立ったら、卵同士がくっつかないように卵を割り入れる。ふたをして中火で約5分蒸し煮にする。器にごはんを盛り、そばろハンバーグをかけて卵をのせ、①を添える。『国産玉ねぎの冷製クリームポタージュ』を等分して器に盛る。

Point

★調理用手袋をして手で押し広げると早く簡単にできるのでおすすめ。なければポリ袋やラップを使って。

3日目

25分
570kcal(1人分)

赤魚と野菜の中華炒め

さっぱりたたききゅうり
ハムと玉ねぎの中華スープ●赤魚と野菜の中華炒め
(作りやすい分量・3人分)

骨とり赤魚の中華炒め	220g(全量)
エリンギ	100g(全量)
たけのこ水煮(千切りカット)	80g(全量)
冷凍ブロッコリー	120g(約1/2袋)
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
油	大さじ3

●さっぱりたたききゅうり
(作りやすい分量・3人分)

きゅうり 2本

しょうゆ【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1
おろししょうが	適宜

●ハムと玉ねぎの中華スープ
(作りやすい分量・3人分)

冷凍みじん切り玉ねぎ	100g(1/3袋)
ボンレスハム	65g(全量)
鶏ガラスープの素	小さじ2と1/2
塩	小さじ1/4
ごま油	小さじ2
こしょう、またはラー油	適宜

●ごはん(適量)を添える

骨とり赤魚は粉付きで時短♪
冷凍野菜で手間なし中華献立

①下準備

エリンギは厚さ1cmの輪切りにする。ハムは1cm角に切る。たけのこは軽く洗って水けをきる。凍ったままのブロッコリーは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジで約2分加熱し、塩・こしょうをふる。

②さっぱりたたききゅうりを作る

きゅうりはポリ袋に入れて袋の上からめん棒などでたたき、ひと口大に割る。【A】、好みでおろししょうがを加え、軽くもんで器に盛る★。

③ハムと玉ねぎの中華スープを作る

鍋にごま油を中火で熱し、凍ったままの玉ねぎを炒める。①のハムを加えてさっと炒め合わせ、水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素、塩を加え、2〜3分煮る。好みでこしょう、またはラー油を加える。

④赤魚と野菜の中華炒めを作って盛りつける

フライパンに油を入れて熱し、凍ったままの赤魚を入れる。弱火で片面約4分ずつ両面を焼き、厚みのある部分は立てて焼き色を付ける。魚をフライパンの端に寄せ、①のエリンギ、たけのこ、ブロッコリーを加えて中火で約4分炒める。火を止めて、添付のたれを加えて余熱で全体を混ぜ合わせ、器に盛る。③のスープを器に盛る。

Point

★余ったら冷蔵庫で2日ほど保存OK。