

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	塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット 1セット※	全量			
冷蔵	スライスチーズ 7枚(112g)×2		5枚		9枚
	産直じゃがいものサラダ 150g×2		1袋		1袋
青果	ブロッコリー 1個	1/2個		1/2個	
	エコ・小松菜 1束		約60g		約140g
	まいたけ 140g			70g	70g
冷凍	北海道産直ミックスベジタブル 300g	150g	150g		
	産直鶏だんご 240g		全量		
	秋鮭の甘酢あんかけ 200g(2袋)			全量	
	鮭子産いわしのつみれ 210g			105g	105g
常温	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)		全量		

※ セットの「塩さばスティック」は別包装(冷凍)でお届けします。少し辛めの味付けです。

❄=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

- おろしにんにく ●ごはん ●砂糖
- 塩 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 黒こしょう ●酒 ●和風だしの素 ●コンソメ(顆粒) ●ケチャップ
- マヨネーズ ●小麦粉 ●油
- オリーブオイル ●好みでブロッコリーの新芽、雑穀米、かつお節、葉ねぎ

1 日目

20分
806kcal(1人分)

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』

ブロッコリーのペッパーマヨ添え
ベジスープ

●塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー

塩さばとじゃがいものイタリアン
ガーリックソテーセット 1セット(全量)

小麦粉	大さじ1
油	適量

●ブロッコリーのペッパーマヨ添え (作りやすい分量:3人分)

ブロッコリー	約90g(1/2個)
マヨネーズ	適量
黒こしょう	適量



●ベジスープ

ミックスベジタブル	150g(1/2袋)
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/4
こしょう	適量

●ごはん(適量)を添える

にんにく風味が食欲をそそる！
脂ののったさばをベペロンチーノ味で

1 下準備

セットの「塩さば」はパッケージの表示通りに流水解凍する。セットのじゃがいもは、添付のレシピ通りに電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。ブロッコリーは1個全量を小房に分け、茎は厚めに皮をむいて食べやすく切り、半量をポリ袋などに入れて3日目に冷蔵する。

2 ベジスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、コンソメを入れて煮立て、凍ったままのミックスベジタブルを入れて煮る。再び煮立ったら、こしょうをふって味を調える。

3 ブロッコリーを電子レンジで加熱する

①のブロッコリーを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約2分30秒加熱し、器に盛る。

4 『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』を作る

①のさばは水けをふき、小麦粉をまぶす。フライパンに油(小さじ2)を中火で熱してさばを並べ入れ、2～3分焼いていったん取り出す。フライパンをさっとふいて油(小さじ2)を加え、添付のレシピ通りに『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』を作って器に盛り、セットのパセリをちらす。

5 仕上げる

③にマヨネーズを添え、黒こしょうをふる。②のスープを器に盛る。

2日目

20分
765kcal(1人分)トマトチーズ
ミートボール『産直じゃがいものサラダ』
小松菜のコンソメスープ● トマトチーズミートボール
(作りやすい分量・3人分)

産直鶏だんご	240g(全量)
ミックスベジタブル	150g(1/2袋)
カットトマト	390g(全量)
スライスチーズ	5枚
おろしにんにく	適量
酒【A】	大さじ2
ケチャップ【A】	大さじ2
砂糖【A】	小さじ1
塩【A】	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1

● 産直じゃがいものサラダ

産直じゃがいものサラダ 150g(1袋)
ブロッコリーの新芽など 適宜

● 小松菜のコンソメスープ

小松菜 約60g(お届けの1/3弱)
コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/3
黒こしょう 適量
オリーブオイル 小さじ2/3

● ごはん(好みて雑穀米など・適量)を添える

ふんわり鶏だんごはトマトと相性◎
とろ〜りチーズで濃厚な味わい

① 下準備をして『産直じゃがいものサラダ』を混ぜる

小松菜は2cm幅に切る。『産直じゃがいものサラダ』に好みてブロッコリーの新芽などを加えて混ぜる。

② トマトチーズミートボールを作り始める

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、凍ったままのミックスベジタブルを入れて2〜3分炒める。凍ったままの『鶏だんご』、おろしにんにくを加えてさっと炒める。カットトマト、【A】を加えて全体を軽く混ぜ、ふたをして8分ほど煮る。

③ 小松菜のコンソメスープを作る

②を煮ている間に、鍋に水(1と1/2カップ)、コンソメを入れて煮立て、①の小松菜を入れて約2分煮る。しんなりしたらオリーブオイル、黒こしょうを加える。

④ トマトチーズミートボールを仕上げて盛りつける

②のふたを取り、スライスチーズを半分に折って重ねてから小さくちぎって加える★。1〜2分煮てチーズが溶けてきたら、全体を混ぜる。ごはん(好みて雑穀米などでも)とともに器に盛る。①のサラダ、③のスープをそれぞれ器に盛る。

Point

★チーズは重ねてちぎり入れることで、溶けすぎず、濃厚なうまみととろりとした食感が楽しめます。

3日目

20分
542kcal(1人分)

『秋鮭の甘酢あんかけ』

ブロッコリーのおひたし
いわしのつみれ汁

● 秋鮭の甘酢あんかけ

秋鮭の甘酢あんかけ 200g(全量)

● ブロッコリーのおひたし
(作りやすい分量・3人分)

ブロッコリー	約90g(1/2個)
しょうゆ【A】	小さじ1
塩【A】	小さじ1/2
和風だしの素【A】	2g(1/3本)
かつお節	適宜

● いわしのつみれ汁

銚子産いわしのつみれ 105g(1/2袋)
まいたけ 70g(お届けの1/2)
和風だしの素 2g(1/3本)
みそ 大さじ1と1/2
葉ねぎ 適宜

● ごはん(適量)を添える

ボイルで完成♪ 簡単メインと副菜に
だし香るつみれ汁を添えて

① 下準備

鍋に湯を沸かし始める。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。

② ブロッコリーのおひたしを作る

①の湯が沸騰したら、1日目に冷蔵しておいたブロッコリーを入れて約2分ゆでる。網などですくって水けをぎり、ポウルに入れる(鍋の湯は取りおく)。ポウルに【A】、水(1カップ)を加えてブロッコリーをひたし、そのまま味をなじませる。

③ 『秋鮭の甘酢あんかけ』をボイルする

②の鍋の湯を再び沸騰させ、凍ったままの『秋鮭の甘酢あんかけ』を内袋ごと入れ、パッケージの表示通りに約10分ボイルする。

④ いわしのつみれ汁を作る

別の鍋に水(2カップ)、和風だしの素、①のまいたけを入れて中火で煮立てる。凍ったままの『いわしのつみれ』を加え、約8分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

⑤ 盛りつける

②は器に盛り、好みでかつお節をふる。③は器に盛る。④は器に盛り、好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。