

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	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※ ¹	全量			
冷蔵	あらびきポークウインナー 85g	全量			
	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		全量		
青果	ブロッコリー 1個	1/2個		1/2個	
	エコ・小松菜 1束		約80g		約120g
	まいたけ 140g			全量	
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)} 2点※ ²			3袋	1袋
	鮭子産いわしのつみれ 210g			全量	
常温	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)		全量		

※1 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。

※2 『秋鮭の甘酢あんかけ』は2袋入りの商品を2点(計4袋)お届けします。そのうち3袋を3日目にお使いください。

❄️=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
723kcal(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
ウインナーベジスープ

●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

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



●ウインナーベジスープ

ミックスベジタブル 150g(1/2袋)
あらびきポークウインナー 85g(全量)
コンソメ(顆粒) 小さじ2
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ベロンチーノ味で

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。『あらびきポークウインナー』は斜め半分に切る。

② ウインナーベジスープを作る

鍋に水(2と1/4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と①のウインナーを入れて煮る。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
807kcal(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

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	300g(2袋・全量)
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80g(お届けの1/3強)
コンソメ(顆粒)	小さじ2
黒こしょう	適量
オリーブオイル	小さじ1

●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(2と1/4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のふたをとり、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
571kcal(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	300g(3袋)
-----------	----------

●ブロッコリーのおひたし

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	210g(全量)
まいたけ	140g(全量)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ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、パウルに入れる(鍋の湯は取りおく)。パウルに【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と1/2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10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。