

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	産直豚肉と野菜のスタミナ炒めセット 1セット※	全量			
冷蔵	味付うの花 100g×2	適量			
	サラダフレーク 40g×2	1パック	1パック		
青果	ぶなしめじ 180g	60g		120g	
	ねぎ(カット) 250g	50g		50g	150g
	レタス 1個		約70g	約150g	約80g
	エコ・じゃがいも(とうや) 600g		100g	200g	300g
冷凍	若鶏のチーズカツレツ 4枚208g+ソース2袋		全量		
	北海道産いんげん 250g		30g	50g	170g
	いかバター醤油漬 220g			全量※	
	冷凍しじみ(青森県産) 180g			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 ●塩 ●しょうゆ ●みそ
●こしょう ●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 ●ごま油

※ セットの豚肉は別包装(冷蔵)でお届けします。はちみつを使用しています。1歳未満のお子様には与えないでください。

1日目

15分
632kcal(1人分)

『産直豚肉と野菜のスタミナ炒め』

『味付うの花』
焼きねぎとしめじのスープ

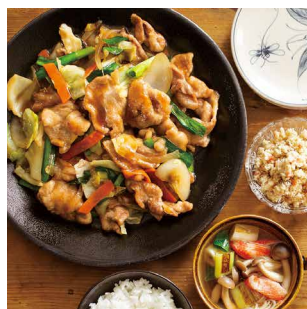
●産直豚肉と野菜のスタミナ炒め

産直豚肉と野菜のスタミナ炒めセット
1セット(全量)

片栗粉 大さじ1
油 大さじ1/2

●味付うの花

味付うの花 適量



●焼きねぎとしめじのスープ

(作りやすい分量・3人分)
ぶなしめじ 60g(お届けの1/3)
ねぎ 50g(お届けの1/5)
サラダフレーク 40g(1パック)
鶏ガラスープの素 小さじ2と1/2
しょうゆ 小さじ2
こしょう 適量
ごま油 小さじ1

●ごはん(適量)を添える

にんにくのきいたスタミナ炒めと
具たくさん焼きねぎスープで満足感◎

① 下準備

ぶなしめじ(全量)の根元を切ってほぐし、そのうち2/3量は3日目に用い冷蔵保存する。ねぎは2cm幅に切る。セットの豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。

② 焼きねぎとしめじのスープを作る

鍋にごま油を強火で熱し、①のねぎを入れて焼き付ける★。焼き色が付いたら、水(2と1/2カップ)、鶏ガラスープの素、しょうゆ、ぶなしめじを入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加える。煮立ったら中火で約3分煮る。仕上げにこしょうをふる。

③ 『産直豚肉と野菜のスタミナ炒め』を作る

フライパンに油を中火で熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、セットの野菜、水(小さじ1)を加え、添付のレシピ通りに『産直豚肉と野菜のスタミナ炒め』を作って器に盛る。

④ 盛りつける

『味付うの花』は器に盛る。②のスープを器に盛る。

★ねぎを入れたらあまり動かさずに、たまに転がす程度に焼き付けて。きれいに焼き色が付き、香ばしい風味に。

Point

2日目

20分
701kcal(1人分)『若鶏の
チーズカツレツ』かにかまとレタスのコールスロー
じゃがいもといんげんのみそ汁

●若鶏のチーズカツレツ

若鶏のチーズカツレツ	4枚(全量)
油	大さじ4〜

●かにかまとレタスのコールスロー

レタス	約70g(2枚)
サラダフレーク	40g(1パック)
マヨネーズ	大さじ1

●じゃがいもといんげんのみそ汁

じゃがいも	100g(中1個)
冷凍いんげん	30g
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

チーズでコク深い鶏カツレツに
さっぱりトマトソースが好相性

①下準備

『若鶏のチーズカツレツ』に添付のトマトソース(2袋)は袋のまま湯に約2分ひたして解凍する。レタスは細切りにし、水に放してパリッとさせ、水けをしっかりとふく。じゃがいもは厚さ5〜6mmの半月切りにする。

②じゃがいもといんげんのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)、和風だしの素、①のじゃがいもを入れて火にかける。じゃがいもがやわらかくなったら、凍ったままのいんげんを食べやすい長さに手で折りながら加えて約1分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③かにかまとレタスのコールスローを作る

ボウルに①のレタスを入れ、『サラダフレーク』をほぐしながら加える。食べる直前にマヨネーズを加えてあえる。

④『若鶏のチーズカツレツ』を作って盛りつける

フライパンに多めの油を入れて熱し、凍ったままの『若鶏のチーズカツレツ』を並べ入れる。ふたをしてパッケージの表示通りに色よく揚げ焼きにし★、器に盛る。①のトマトソースをかけ、③のコールスローを盛る。②のみそ汁を器に盛る。

Point

★油がはねることがあるので、必ずふたをして加熱してください。

3日目

20分
518kcal(1人分)いかじゃがバター
醤油炒めレタスときのこのレンチン
煮びたし
しじみのみそ汁

●いかじゃがバター醤油炒め

いかバター醤油漬★	220g(全量)
じゃがいも	200g(中2個)
ねぎ	50g(お届けの1/5)
冷凍いんげん	50g(約1/5袋)

●レタスときのこのレンチン
煮びたし(作りやすい分量・3人分)

レタス	約150g(1/2個)
ぶなしめじ	120g(お届けの2/3)
便利つゆ【A】	大さじ2
塩【A】	小さじ1/4
ごま油【A】	小さじ1/2

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ	180g(全量)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

バター香る味付きいか炒めに
レンジ煮びたしを添えた簡単メニュー

①下準備

じゃがいもはひと口大の乱切りにする。水にさっとくぐらせて耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約3分30秒加熱する。ねぎは斜め薄切りにする。レタスは大きめのひと口大にちぎる。

②レタスときのこのレンチン煮びたしを作る

大きめの耐熱ボウルに水(1カップ)、【A】を入れて混ぜ、1日目に小房に分けたぶなしめじ、レタスを順に入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジで約5分、レタスがしんなりするまで加熱し、煮汁ごと器に盛る。

③しじみのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)、凍ったままさ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、アクをすくいながら約3分煮る。しじみの殻が開いたら弱火にし、みそを溶き入れる。

④いかじゃがバター醤油炒めを作って盛りつける

フライパンを中火で熱し、解凍した『いかバター醤油漬』①のねぎを入れて炒める。バターがほぼ溶けたら、水けをきった①のじゃがいも、凍ったまま食べやすい長さに手で折ったいんげんを加えて2〜3分炒め、器に盛る。③のみそ汁を器に盛る。