

# 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	産直豚肉とみょうがのポン酢炒めセット 1セット	全量			
冷蔵	サラダデリ・かぼちゃサラダ 150g*	全量			
	国産キャベツの千切り(産直) 130g		全量		
	産直大豆の油あげ 2枚60g		1枚		1枚
青果	しめじ(ひらたけ) 100g	全量			
	ミニトマト 150g		30g	100g	20g
	アスパラ 100g		全量		
	NZ産有機グリーンキウイ 350g			1個	280g~
冷凍	産直豚のしょうが焼用(黄金生姜) 220g		全量*		
	お得用天然むきえびボリュームパック 300g			全量*	
	九州産さざみオクラ 150g			全量	
常温	使えるカレー・中辛(フレックタイプ) 220g		小さじ1	大さじ6	約120g
	炒めたまねぎ 100g			全量	

※『サラダデリ・かぼちゃサラダ』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 ●みそ ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●マヨネーズ
- 油 ●ごま油 ●バター ●好みで  
葉ねぎ、乾燥わかめ、白炒りごま

1 日目

20分  
704kcal(1人分)

## 『産直豚肉とみょうがの ポン酢炒め』

『サラダデリ・かぼちゃサラダ』  
ひらたけのみそ汁



- 産直豚肉と  
みょうがのポン酢炒め  
産直豚肉とみょうがのポン酢炒めセット  
1セット(全量)  
油 大さじ1と1/2

- サラダデリ・かぼちゃサラダ  
サラダデリ・かぼちゃサラダ  
150g(全量)

- ひらたけのみそ汁  
しめじ(ひらたけ) 100g(全量)  
和風だしの素 3g(1/2本)  
みそ 大さじ1と1/2  
ごま油 小さじ1

- ごはん(適量)を添える

みょうがの香味をさわやかにきかせた  
夏野菜のさっぱりポン酢炒め

- 1 下準備  
セットのみょうがはさっと洗い、根元を約3mm切り落とし、縦4等分のくし形に切る。しめじは根元を切って小房に分ける。
- 2 ひらたけのみそ汁を作る  
鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素、①のしめじを入れて火にかけ、煮立ったら中火で約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、ごま油を加える。
- 3 『産直豚肉とみょうがのポン酢炒め』を作る  
フライパンに油を中火で熱し、セットの豚肉、なすを入れて炒める。なすがしんなりしてきたら、玉ねぎを加え、添付のレンジ通りに炒めて器に盛る。
- 4 盛りつける  
『サラダデリ・かぼちゃサラダ』、②のみそ汁はそれぞれ器に盛る。

2日目

20分  
632kcal(1人分)

## 豚の黄金しょうが焼き

アスパラのカレーマヨあえ  
じゅわっとお揚げのみそ汁

## ●豚の黄金しょうが焼き

産直豚のしょうが焼用(黄金生姜)*	220g(全量)
国産キャベツの千切り	130g(全量)
ミニトマト	30g(2~3個)
油	小さじ2

●アスパラのカレーマヨあえ  
(作りやすい分量・3人分)

アスパラ	100g(全量)
使えるカレー・中辛	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1と1/2

## ●じゅわっとお揚げのみそ汁

油揚げ	1枚
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2
葉ねぎ、乾燥わかめなど	適宜

## ●ごはん(適量)を添える

レンジで作れるアスパラあえと  
味付き肉でさっと完成しょうが焼き

## ①下準備

油揚げは8等分の三角形に切る。アスパラは根元のかたい部分の皮をピーラーでむき、2cm幅に切る。ミニトマトは半分にする。

## ②アスパラのカレーマヨあえを作る

耐熱容器に『使えるカレー』と水(小さじ1)を入れて軽く混ぜ、①のアスパラを加える。ラップをして電子レンジ(600W)で約1分加熱し、全体をよく混ぜる。粗熱がとれたらマヨネーズを加えてあえる。

## ③じゅわっとお揚げのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)と和風だしの素を入れて煮立て、①の油揚げを加えて中火で約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、好みで葉ねぎや乾燥わかめを加える。

## ④豚の黄金しょうが焼きを作って盛りつける

フライパンに油を入れて中火で熱し、解凍した『産直豚のしょうが焼用』をたれごと入れ、ほぐしながら火が通るまで炒める★。器に盛り、②、『国産キャベツの千切り』、①のミニトマトを添える。③のみそ汁を器に盛る。

Point

★玉ねぎ、ピーマン、なすなどの野菜を加え炒めても。

3日目

10分  
597kcal(1人分)えびとオクラの  
和風カレー

キウイフルーツ

●えびとオクラの和風カレー  
(作りやすい分量・3人分)

むきえび*	300g(全量)
冷凍きざみオクラ	150g(全量)
ミニトマト	100g(お届けの2/3)
炒めたまねぎ	100g(全量)
使えるカレー・中辛	適量
ごはん	適量
便利つゆ	大さじ1
バター	15g
白炒りごま	適宜

## ●キウイフルーツ

キウイフルーツ 1個

たっぷりのえびとオクラのとりみが◎  
夏にぴったりの10分和風カレー

## ①えびとオクラの和風カレーを作り始める

解凍したえびは、ペーパータオルなどで水けをしっかりふく。フライパンにバターを熱し、えびを入れ、『使えるカレー』(大さじ1/2)を全体にふり入れ、中火で約2分炒める★。

## ②えびとオクラの和風カレーを仕上げる

①のフライパンに水(2と1/2カップ)、『炒めたまねぎ』、ミニトマトを加え、煮立ったら『便利つゆ』、『使えるカレー』(大さじ5と1/2)を入れて溶かす。凍ったままのきざみオクラを加えて弱めの中火にし、ときどき混ぜながらとりみが付くまで3~5分煮る。

## ③盛りつける

キウイフルーツは皮ごと半分に切り、1人1/2個ずつ器に盛る。器にごはんを盛り、②のカレーをかける。好みでごはんを白炒りごまをふる。

Point

★えびをバターと『使えるカレー』で炒めることで、下味の手間を省き、香ばしさもアップします。