

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	産直豚肉とみょうがのポン酢炒めセット 1セット	全量			
	サラダデリ・かぼちゃサラダ 150g※	全量			
冷蔵	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
	しめじ(ひらたけ) 100g	全量			
青果	ミニトマト 150g		50g	100g	
	アスパラ 100g		全量		
	NZ産有機グリーンキウイ 350g			1と1/2個	250g～
冷凍	枝豆とれんこんの寄せ揚げ 10個200g	適量			
	{産直豚のしょうが焼用(黄金生姜) 220g} 2点		全量※		
	お得用天然むぎえびボリュウムパック 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
692kcal(1人分)

『産直豚肉とみょうがの ポン酢炒め』

『枝豆とれんこんの寄せ揚げ』
『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

●枝豆とれんこんの寄せ揚げ
枝豆とれんこんの寄せ揚げ 適量

●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 4g(2/3本)
みそ 大さじ2
ごま油 小さじ1と1/2

●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(2と1/4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、添付のレシピ通りに炒めて器に盛る。
- 4 盛りつける
『枝豆とれんこんの寄せ揚げ』はパッケージの表示通りに温め、器に盛る。『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
600kcal(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)※	
440g(2袋・全量)	
国産キャベツの千切り	130g(全量)
ミニトマト	50g(お届けの1/3)
油	大さじ1

●アスパラのカレーマヨあえ

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	4g(2/3本)
みそ	大さじ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切る。

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(2と1/4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、好みに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
596kcal(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

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と1/2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とふく。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。好んでごはんに白炒りごまをふる。

Point

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