

3日分の時短ごはんセット(2人分)

重要な
お知らせ8月2回の「3日分の時短ごはん
セット」は**お休み**です。
8月3日より再開します。

	品名	1日目	2日目	3日目	余る材料
お料理セット	産直大豆のマイルドチリコンカンセット 1セット※1	全量			
冷蔵	クリーミーヨーグルト 75g×3	2個			1個
	7品目の大根サラダ(国産野菜) 120g※2		全量		
	サラダベースはるさめ中華 125g×2			1袋	1袋
青果	キャベツ(カット) 1/2カット	約100g		約200g	約100g
	ピーマン 200g		約40g	約40g	約120g
	オクラ 1パック		1/2パック	1/2パック	
冷凍	アジかわり揚げ 200g		全量		
	3種の海鮮丼(まぐろ・甘えび・秋鮭) 120g(40g×3)		2パック		1パック
	産直豚の回鍋肉用(甘辛味噌だれ) 220g			全量❄	
	江戸前あさり(冷凍) 150g			全量	
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g	全量			

※1 少し辛めの味付けです。

※2 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

●おろししょうが ●おろしにんにく
●ごはん ●塩 ●酢 ●しょうゆ
●みそ ●酒 ●便利つゆ ●和風
だしの素 ●鶏ガラスープの素
●コンソメ(顆粒) ●油 ●ごま油
●バター ●好みで冷凍カットマン
ゴー、すだち、焼きのり、わさび、ね
ぎ

1 日目

20分

709kcal(1人分)

『産直大豆の
マイルドチリコンカン』焼きキャベツとコーンのスープ
『クリーミーヨーグルト』濃厚なトマトにほんのりスパイス
ごはんがすすむチリコンカン

① 下準備

キャベツはざく切りにする。

② 焼きキャベツとコーンのスープを作る

鍋にバターを中火で熱して①のキャベツを入れ、ふたをしてさわらず約3分蒸し焼きにする。キャベツに焼き色が付いたら★、コーン、水(2と1/4カップ)、コンソメを加え、2～3分煮る。

③ 『産直大豆のマイルドチリコンカン』を作る

フライパンに油を中火で熱し、セットの玉ねぎと人参を入れて約2分炒める。豚ひき肉を加え、添付のレシピ通りに『産直大豆のマイルドチリコンカン』を作る。

④ 盛りつける

器にごはんを盛り、③をかける。『クリーミーヨーグルト』は好みで冷凍カットマンゴーをトッピングする。②を器に盛る。

point ★キャベツに焼き目を付けると香ばしさがアップ!

●産直大豆のマイルドチリコンカン
産直大豆のマイルドチリコンカンセット

1セット(全量)

ごはん 適量
油 大さじ1●焼きキャベツとコーンのスープ
(作りやすい分量・3人分)キャベツ 約100g(お届けの1/4)
スイートコーンドライパック 55g(全量)
コンソメ(顆粒) 小さじ2
バター 7g

●クリーミーヨーグルト

クリーミーヨーグルト 2個
冷凍カットマンゴー 適宜

2日目

15分
621kcal(1人分)

『アジかわり揚げ』

『7品目の大根サラダ』

ミニ3種の海鮮丼

夏野菜のみそ汁



●アジかわり揚げ

アジかわり揚げ 200g(全量)
すだち 適宜●7品目の大根サラダ
(作りやすい分量・3人分)7品目の大根サラダ(国産野菜) 120g(全量)
便利つゆ【A】 大さじ1
酢【A】 大さじ1/2
おろししょうが【A】 少々

●ミニ3種の海鮮丼

3種の海鮮丼 2パック
ごはん 適量
しょうゆ 適量
焼きのり 適宜
わさび 適宜

●夏野菜のみそ汁

ピーマン 約40g(中1個強)
オクラ 約35g(1/2パック)
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電子レンジで簡単天ぷら風あじと
ミニ海鮮丼のおさかな定食♪

① 下準備

『3種の海鮮丼』はパッケージの表示通りに解凍し始める。ピーマンは縦半分に切ってから、横に薄切りにする。オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、へたを切り、小口切りにする。【A】と水(大さじ1)を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

② 夏野菜のみそ汁を作る

鍋にごま油を中火で熱し、①のピーマンを加え、油がまわる程度にさっと炒める★。水(1と3/4カップ)、和風だしの素を加えて煮立ったら、①のオクラを加えて約1分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 『アジかわり揚げ』を電子レンジ加熱する

『アジかわり揚げ』は、凍ったまま耐熱皿に並べ、ラップをせずにパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

④ ミニ3種の海鮮丼を作って盛りつける

器に温かいごはんを盛り、好みで焼きのりをちぎってのせ、解凍した『3種の海鮮丼』をのせる。好みでわさびを添え、しょうゆをかける。別の器に『7品目の大根サラダ』を盛り、①のドレッシングをかける。同じ器に③を盛り、好みですだちを添える。②を器に盛る。

point ★ごま油で軽く炒めることで、香ばしく、コクのある仕上がりに。

3日目

20分
596kcal(1人分)

簡単ホイコーロー

オクラと春雨の中華サラダ

あさりのスープ



●簡単ホイコーロー

産直豚の回鍋肉用(甘辛味噌だれ)※ 220g(全量)
キャベツ 約200g(お届けの1/2)
ピーマン 約40g(中1個強)
油 小さじ2●オクラと春雨の中華サラダ
(作りやすい分量・3人分)サラダベースはるさめ中華 125g(1袋)
オクラ 約35g(1/2パック)●あさりのスープ
(作りやすい分量・3人分)冷凍あさり 150g(全量)
鶏ガラスープの素【A】 小さじ1
酒【A】 小さじ1
しょうゆ【A】 小さじ1
おろしにんにく【A】 小さじ1/2
ねぎ 適宜

●ごはん(適量)を添える

味付け要らず！野菜と炒めるだけで
ボリューム満点の定番中華

① 下準備

キャベツはざく切りにし、ピーマンはひと口大の乱切りにする。オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、へたを切り、耐熱皿に並べる。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約30秒加熱し、水にとる。さめたら水けをふいて1cm幅の小口切りにする。

② あさりのスープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、【A】を入れて煮立て、凍ったままさっと洗ったあさを加える。中火にしてアクをすくいながら約3分煮る。あさりの殻が開いたら、好みで小口切りにしたねぎを加える。

③ オクラと春雨の中華サラダを作る

①のオクラと『サラダベースはるさめ中華』をあえて器に盛る。

④ 簡単ホイコーローを作って盛りつける

フライパンに油を入れて強めの中火で熱し、①のキャベツ、ピーマンを炒める。キャベツがしんなりしたら、いったん野菜を取り出す。そのままのフライパンに解凍した『産直豚の回鍋肉用』をたれごと加え、弱めの中火で焦がさないように焼く。肉に火が通ったら、野菜を戻し入れ、さっと炒め合わせて器に盛る。②を器に盛る。