

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	国産豚肉のオイスターうま煮セット 1セット	全量			
冷蔵	肉焼売(大粒) 6個 240g	全量			
	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	2個		3個	1個
	かに風味かまぼこ 10本 75g	5本	5本		
	サラダベース産直ごぼう 135g×2		1袋		1袋
	ロースハムスライス 65g			約40g	約25g
青果	きゅうり 3本	1本		1本	1本
	ブロッコリー 1個		全量		
	ミニトマト 150g		100g	50g	
	なめこ 80g			全量	
冷凍	産直鶏ムネのとりこ(塩麹味) 260g		全量*		
	北海道厚岸産冷凍あさり 160g		全量		
	{レンジでサクッと!白身魚フライ 6枚180g} 2点			1と1/2袋	1/2袋

*=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

- 青のり ●ごはん ●砂糖 ●塩
- 酢 ●しょうゆ ●みそ ●こしょう ●黒こしょう ●酒 ●便利つゆ
- 和風だし ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●油 ●ごま油
- オリーブオイル

1日目

20分
680kcal(1人分)

『国産豚肉のオイスターうま煮』

『肉焼売』
かにかまときゅうりのさっぱり中華スープ

●国産豚肉のオイスターうま煮	
国産豚肉のオイスターうま煮セット	1セット(全量)
卵	2個
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
ごま油	小さじ1
●肉焼売	
肉焼売	6個(全量)



●かにかまときゅうりのさっぱり中華スープ

きゅうり	1本
かに風味かまぼこ	5本(1/2パック)
鶏ガラスープの素【A】	小さじ2と1/2
塩【A】	小さじ1/4
こしょう【A】	適量
酢	小さじ2
ごま油	小さじ1
●ごはん(適量)を添える	

卵と豚肉のふわとろ中華うま煮にさっぱりきゅうりのスープを添えて

- 1 下準備**
ボウルに卵を割りほぐす。片栗粉と水(大さじ2)を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。きゅうりは縦半分に分けてから、斜め薄切りにする。
- 2 かにかまときゅうりのさっぱり中華スープを作る**
鍋に水(2と1/4カップ)と【A】を入れて中火にかけ、煮立ったら①のきゅうりと、『かに風味かまぼこ』をほぐしながら加える。再び煮立ったら、ごま油と酢を加えてすぐに火を止める*。
- 3 『国産豚肉のオイスターうま煮』を作って盛りつける**
フライパンに油を中火で熱し、①の溶き卵を入れて半熟になるまで炒め、皿に取り出す。そのままのフライパンにごま油を加え、添付のレシピ通りに『国産豚肉のオイスターうま煮』を作って器に盛る。『肉焼売』はパッケージの表示通りに加熱して器に盛る。②を器に盛る。

Point *きゅうりは1分ほどさっと煮ればOK。煮すぎに注意して。

※ // // // は今回お届け商品 ※ * は解凍が必要な商品 ※ ごはん適量は1人分150g(234kcal)としています。

2日目

20分
540kcal(1人分)鶏肉とあさりの
塩こうじスープ蒸し

ごぼうかにかまサラダ

●鶏肉とあさりの
塩こうじスープ蒸し

産直鶏ムネのとりこ(塩麹味)*	260g(全量)
冷凍あさり	160g(全量)
ブロッコリー	全量(約180g)
ミニトマト	100g(お届けの2/3)
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
黒こしょう	適量
オリーブオイル	適量

●ごぼうかにかまサラダ

サラダベース産直ごぼう 135g(1袋)
かに風味かまぼこ 5本(1/2パック)

●ごはん(玄米など・適量)を添える

しっとり鶏肉とたっぷり野菜に
あさりのだしがきいたスープ蒸し

1 下準備

ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は厚めに皮をむいて食べやすい大きさに切る。あさはり凍ったままさっと洗う。

2 鶏肉とあさりの塩こうじスープ蒸しを作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を入れて中火で熱し、解凍した『産直鶏ムネのとりこ』を広げ入れ、約2分、片面だけ軽く焼き色が付く程度に焼く★。裏返したら、①のブロッコリーとあさり、ミニトマトを全体にちらす。塩、酒、水(1と1/2カップ)を入れてふたをし、煮立てたら弱めの中火で約7分蒸し煮にする。

3 ごぼうかにかまサラダを作る

『サラダベース産直ごぼう』に、『かに風味かまぼこ』をほぐしながら加えてざっくりと混ぜ、器に盛る。

4 鶏肉とあさりの塩こうじスープ蒸しを仕上げる

②に、黒こしょう、オリーブオイル(大さじ1/2)をまわしかけて器に盛る。

Point

★鶏肉に焼き目を付けることで、香ばしさをプラス。

3日目

25分
770kcal(1人分)白身魚と目玉焼きの
たれカツごはん

ハムときゅうりの
チョップドサラダ
なめこのみそ汁



●白身魚と目玉焼きのたれカツごはん

レンジでサクッと!白身魚フライ9枚(1と1/2袋)	3個
便利つゆ【A】	大さじ3と1/2
砂糖【A】	小さじ2
青のり	適量
ごはん	適量
油	小さじ2

●ハムときゅうりのチョップドサラダ

きゅうり	1本
ミニトマト	50g(お届けの1/3)
ロースハム	約40g(3枚)

酢【B】	大さじ1/2
塩【B】	小さじ1/4
砂糖【B】	小さじ1/4
こしょう【B】	少々
油【B】	大さじ1

●なめこのみそ汁

なめこ	80g(全量)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

目玉焼きは和風つゆでさっと煮て
魚フライのアレンジたれカツごはん

1 下準備

『レンジでサクッと!白身魚フライ』は、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱し、ペーパータオルにのせて油をきる。【A】と水(大さじ3と1/2)を混ぜ、合わせ調味料を作る。きゅうりは縦4等分にしてから横1cm幅に切る。ミニトマトは4等分に、ロースハムは1cm角に切る。なめこはさっと洗う。

2 ハムときゅうりのチョップドサラダを作る

大きめのボウルに【B】を混ぜ合わせ、①のきゅうり、ミニトマト、ロースハムを加えて全体をあえ、器に盛る。

3 なめこのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、①のなめこを入れて火にかける。煮立ってから中火で約3分煮て、弱火にしてみそを溶き入れる。

4 白身魚と目玉焼きのたれカツごはんを仕上げ盛りつける

フライパンに油を入れて中火で熱し、卵をそっと割り入れる。焼き色が付いたら、裏返していったん火を止める★。①の合わせ調味料を加え、弱めの中火で、フライパンをゆすりながら約2分煮詰める。器にごはん、①の白身魚のフライを盛り、目玉焼きをたれごとにかけて、青のりをふる。③を器に盛る。

Point

★油がはねないよう、火を止めてから合わせ調味料を加えてください。