

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	野菜がとれるエビマヨセット 1セット※	全量			
冷蔵	粒入り金胡麻どうふ(増量) 60g×4 ・みそだれ7.5g×4	2個			2個
	産直豚カタ・モモ切落し 180g		全量		
	産直大豆の水切りもめん豆腐 240g		全量		
青果	人参(洗い) 2本		1本		1本
	ピーマン 200g		50g	50g	100g
	しめじ(ひらたけ) 100g		全量		
	ミニトマト 150g		50g	50g	50g
冷凍	辛子明太子(切子・ばら子込) 120g		60g❄	適量❄	
	塩で食べるわら焼き戻りかつおたたき 2個180g・食塩5g			全量	
	九州産豚汁野菜ミックス(豚肉入り) 200g			全量	
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g	全量			

※ セットの『大きめ天然えびのエビマヨソース』は別包装(冷凍)でお届けします。

❄=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

- おろしにんにく ●からし(またはマスタード) ●ごはん ●砂糖
- 塩 ●酢 ●しょうゆ ●みそ
- こしょう ●酒 ●みりん ●和風だしの素 ●鶏ガラスープの素
- 片栗粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル ●好みで葉ねぎ

1 日目

15分
675kcal(1人分)

『野菜がとれるエビマヨ』

『粒入り金胡麻どうふ』
コーンのとろとろスープ

●野菜がとれるエビマヨ

野菜がとれるエビマヨセット
1セット(全量)
油 大さじ2



●粒入り金胡麻どうふ

粒入り金胡麻どうふ 2個

●コーンのとろとろスープ

スイートコーン 55g(全量)
鶏ガラスープの素 小さじ1と1/2
片栗粉 小さじ1
塩 少々

●ごはん(適量)を添える

ぷりっとしたえびとたっぷり野菜を
まろやかマヨソースでからめて♪

1 下準備

セットのブロッコリーは、添付のレシピ通りに耐熱皿にのせて電子レンジ(600W)で約1分加熱する。セットの「マヨソース」は袋のまま流水で2〜3分解凍する。片栗粉を水(小さじ2)で溶いてよく混ぜ、水溶き片栗粉を作る。

2 コーンのとろとろスープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、鶏ガラスープの素、コーンを入れて煮立てる。
①の水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら塩で味を調える。

3 『野菜がとれるエビマヨ』を作る

フライパンに油を中火で熱して、セットのえびを凍ったまま並べ入れて炒め、焼き色が付いたらいったん取り出す。添付のレシピ通りに『野菜がとれるエビマヨ』を作り、器に盛る。

4 『粒入り金胡麻どうふ』を盛りつける

『粒入り金胡麻どうふ』は器に盛り、添付の「みそだれ」をかける。②を器に盛る。

2日目

20分
615kcal(1人分)

明太人参チャンプルー

きのこミートマトのみそ汁

●明太人参チャンプルー
(作りやすい分量・3人分)

豚カタ・モモ切落し	180g(全量)
産直大豆の水切りもめん豆腐	240g(全量)
人参	約100g(小1本)
ピーマン	50g(大1個)
辛子明太子*	60g(1/2パック)
塩	適量
こしょう	少々
酒	小さじ1

みりん【A】	小さじ1
しょうゆ【A】	小さじ1
油	大さじ1
ごま油	大さじ1

●きのこミートマトのみそ汁
(作りやすい分量・3人分)

しめじ(ひらたけ)	100g(全量)
ミートマト	50g(お届けの1/3)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

●ごはん(適量)を添える

明太子のうまみがあとを引く
貝だくさんのアレンジチャンプルー

1 下準備

しめじは根元を切り、小房に分ける。人参は細切りにする★。ピーマンは細切りにする。豚肉は大きいものは食べやすい大きさに切り、塩(少々)・こしょうをもみ込む。小さめのボウルに解凍した『辛子明太子』と酒を入れ、スプーンで薄皮ごとほぐすようにして、なめらかになるまで混ぜる。

2 きのことミートマトのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素、ミートマト、①のしめじを入れて中火にかける。煮立ったら4～5分煮て、弱火にしてみそを溶き入れる。

3 明太人参チャンプルーを作り始める

フライパンに油を強火で熱し、水けをふいた『水切りもめん豆腐』をひと口大にちぎりながら入れ、塩(ひとつまみ)をふる。全体に焼き色が付いたらいったん取り出す。

4 明太人参チャンプルーを仕上げて盛りつける

そのままのフライパンにごま油を入れ、①の豚肉を中火で炒める。肉の色が変わったら、人参、ピーマンを加えて約2分炒める。③を戻し入れ、①の明太子、【A】を加えて軽く炒め、器に盛る。②を器に盛る。

Point

★人参は斜め薄切りにしてからずらして重ね、細切りにすると、簡単＆きれいに仕上がります。

3日目

20分
517kcal(1人分)かつおのカルパッチョ
ピーマンサルサソース『辛子明太子』
簡単豚汁●かつおのカルパッチョ
ピーマンサルサソース

塩で食べるわら焼き戻りかつおたたき	180g(全量)
ミートマト	50g(お届けの1/3)
ピーマン	50g(大1個)
酢【A】	大さじ1/2
砂糖【A】	小さじ1/2
添付の塩【A】	小さじ1/2
おろしにんにく【A】	少々
からし(またはマスタード)【A】	少々
オリーブオイル【A】	大さじ1

●辛子明太子
辛子明太子* 適量

●簡単豚汁(作りやすい分量・3人分)

九州産豚汁野菜ミックス(豚肉入り)	200g(全量)
和風だしの素	6g(1本)
みそ	大さじ2と1/2
葉ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

香ばしいわら焼きかつおに
夏野菜のさっぱりサルサをかけて

1 下準備

『かつおたたき』はパッケージの表示通りに解凍し始める。ピーマンは粗みじん切りに、ミートマトは4～6等分に切る。

2 簡単豚汁を作る

鍋に水(3カップ)と和風だしの素を入れて煮立て、凍ったままの『豚汁野菜ミックス』を入れる。中火で10～15分、里芋がやわらかくなるまで煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

3 ピーマンサルサソースを作る

ボウルに【A】を入れて混ぜ合わせ、①のピーマン、ミートマトを順に加えて混ぜる。

4 かつおのカルパッチョを作って盛りつける

①のかつおが半解凍の状態になったら薄めに切り、器に盛る★。食べる直前に残った添付の塩(分量外・ひとつまみ)をかつお全体にふり、③をかける。解凍した『辛子明太子』は器に盛る。②を器に盛り、好みでぎざんだ葉ねぎをちらす。

Point

★かつおは中心部がかたいくらいの半解凍状態で切ると、きれいにスライスできます。薄めに切ることで、ソースのからみがよくなります。