

# 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	チキンカツと夏野菜のおろし煮セット 1セット*	全量			
冷蔵	国産大豆ミニとうふ(絹) 80g×4	2パック			2パック
	北海道産直牛小間切 140g			全量	
	産直じゃがいものサラダ 150g×2			1袋	1袋
青果	トマト 400g		100g	150g	150g
	キャベツ(カット) 1/2カット		約100g	約50g	約250g
	ぶなしめじ 180g		60g	120g	
冷凍	江戸前あさり(冷凍) 150g	全量			
	骨取り赤魚ムニエル(レモン風味) 4~5枚230g		全量		
常温	炒めたまねぎ 100g			全量	

※ セットの「チキンカツ」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

- 白すりごま ●おろしにんにく
- ごはん ●塩 ●みそ ●黒こしょう
- こしょう ●酒 ●コンソメ(顆粒)
- ケチャップ ●中濃ソース
- マヨネーズ ●小麦粉 ●油
- オリーブオイル ●バター ●好みで葉ねぎ、パセリ、粉チーズ、パジル

1 日目

15分  
856kcal(1人分)

## 『チキンカツと夏野菜のおろし煮』

塩ごまやっこ  
あさりのみそ汁



### ●チキンカツと夏野菜のおろし煮

チキンカツと夏野菜のおろし煮セット  
1セット(全量)  
油 大さじ2

### ●塩ごまやっこ

国産大豆ミニとうふ(絹)  
160g(2パック)  
白すりごま 適量  
塩 適量

### ●あさりのみそ汁

冷凍あさり 150g(全量)  
みそ 大さじ1と1/2  
葉ねぎ 適宜

### ●ごはん(適量)を添える

## 彩りきれいな焼き野菜とカツのさっぱりおろし煮定食

### 1 下準備

セットの大根おろしは水けをきる。

### 2 あさりのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)を入れて沸かし、凍ったままのあせりをさっと洗って加える。アクをすくいながら約5分煮て、あせりの殻が開いたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

### 3 『チキンカツと夏野菜のおろし煮』を作る

フライパンに油を中火で熱し、セットのすべての野菜を入れ、焼き色が付くまで約5分焼く。凍ったままのチキンカツを加え、添付のレンジ通りに『チキンカツと夏野菜のおろし煮』を作って器に盛り、①の大根おろしをのせる。

### 4 塩ごまやっこを作って盛りつける

『国産大豆ミニとうふ』を器に盛り、塩(1人分ひとつまみ目安)、白すりごま(1人分小さじ1/4目安)をふる。②は器に盛り、好みで葉ねぎをちらす。

2日目

15分  
612kcal(1人分)赤魚のレモン風味  
ムニエルキャベツのシャキッと  
コールスロー  
きのこのスープ

## ●赤魚のレモン風味ムニエル

骨取り赤魚ムニエル(レモン風味)

赤魚(骨付き)	230g(全量)
トマト	100g(中1/2個)
油	大さじ2
パセリ	適宜

●キャベツのシャキッと  
コールスロー

キャベツ	約100g(お届けの1/4)
マヨネーズ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	適量
粉チーズ	適宜

## ●きのこのスープ

ぶなしめじ	60g(お届けの1/3)
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2

## ●ごはん(適量)を添える

さわやかレモン風味の赤魚に  
シャキッとコールスローを添えて

## 1 下準備

トマトは輪切りにする。キャベツは細切りにし、冷水にさらしてシャキッとさせる。ぶなしめじ(180g・全量)の根元を切ってほぐす。2/3量はポリ袋に入れ、3日目に冷蔵保存する。

## 2 きのこのスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、コンソメ、①のぶなしめじを入れて中火にかけ、煮立ったら2~3分煮る。

## 3 キャベツのコールスローを作る

水けをきいた①のキャベツにオリーブオイルをまぶし★、マヨネーズを加えてあえる。黒こしょう、好みで粉チーズをふり、器に盛る。

## 4 赤魚のレモン風味ムニエルを作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『骨取り赤魚ムニエル』を並べ入れる。ふたをして両面を約3分ずつ色よく焼き、③の器に盛る。①のトマト、好みでパセリを添える。②は器に盛る。

Point

★先にオリーブオイルをまぶすことで、水分が出にくくなり、シャキシャキとした食感のまま味わえます。

3日目

20分  
771kcal(1人分)フレッシュトマトの  
ハヤシライス

キャベツポテトサラダ



## ●フレッシュトマトのハヤシライス

牛小間切	140g(全量)
トマト	150g(小1個)
ぶなしめじ	120g(お届けの2/3)
炒めたまねぎ	100g(全量)
小麦粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ごはん	適量

ケチャップ【A】	大さじ3
中濃ソース【A】	大さじ2
酒【A】	大さじ2
コンソメ(顆粒)【A】	小さじ1
おろしにんにく【A】	小さじ1/2
油	大さじ1/2
バター	10g
バジル	適宜

## ●キャベツポテトサラダ

産直じゃがいものサラダ	150g(1袋)
キャベツ	約50g(お届けの1/8)
塩	ひとつまみ

トマトの酸味がぐせになる  
夏にぴったり♪時短ハヤシライス

## 1 下準備

トマトはひと口大の乱切りにし、牛肉は大きいものは食べやすい大きさに切る。キャベツは小さめにちぎってポリ袋に入れ、塩を加えて袋の上からもむ。

## 2 フレッシュトマトのハヤシライスを作り始める

フライパンに油を中火で熱し、2日目にほぐしておいたぶなしめじを広げ入れ、そのままさわらずに約2分焼く★。焼き色が付いたら端に寄せ、空いたところにバターを溶かして牛肉を入れる。塩・こしょうをし、小麦粉をふり入れ、ほぐしながら炒める。

## 3 フレッシュトマトのハヤシライスを仕上げる

②の肉の色が変わったら、いったん火を止める。『炒めたまねぎ』【A】と水(3/4カップ)を加えて軽く混ぜ、①のトマトをちらし入れる。再び火にかけ、煮立ったら弱めの中火で約5分煮る。

## 4 キャベツポテトサラダを作って盛りつける

①のキャベツがしんなりしたら、袋の端を切って水けをしぼる。『産直じゃがいものサラダ』と合わせてざっくり混ぜ、器に盛る。別の器にごはんを盛り、③をかけて好みでバジルを添える。

Point

★ぶなしめじはさわらずに焼くと、焼き色が付きやすく香ばしくなり、うまみが引き立ちます。