

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	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	3パック			1パック
	北海道産直牛小間切徳用 200g			全量	
	産直じゃがいものサラダ 150g×2			全量	
青果	トマト 400g		150g	150g	100g
	キャベツ(カット) 1/2カット		約150g	約100g	約150g
	ぶなしめじ 180g		60g	120g	
冷凍	ちくわの磯辺揚げ 6個180g	3個			3個
	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} 2点		1と1/2袋		1/2袋
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
739kcal(1人分)

『チキンカツと夏野菜のおろし煮』

『ちくわの磯辺揚げ』
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

●ちくわの磯辺揚げ

ちくわの磯辺揚げ 3個



●塩ごまやっこ

国産大豆ミニとうふ(絹)
240g(3/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と1/4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、添付のレシピ通りに『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 『ちくわの磯辺揚げ』などを盛りつける

『ちくわの磯辺揚げ』はパッケージの表示通りに加熱し、器に盛る。『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。

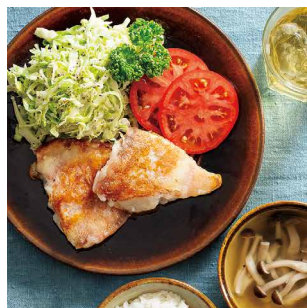
2日目

15分
584kcal(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)

	345g(1と1/2袋)
トマト	150g(小1個)
油	大さじ2と1/2
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150g(お届けの1/3強)
マヨネーズ	大さじ1と1/2
オリーブオイル	大さじ2/3
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(2と1/4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

水けをきった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
751kcal(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	200g(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と1/3
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と1/3
おろしにんにく【A】	小さじ1/2
油	大さじ1/2
バター	15g
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	300g(全量)
キャベツ	約100g(お届けの1/4)
塩	ふたつまみ

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(1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。