

# 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 | 酢豚セット 1セット                      | 全量  |      |      |      |
| 冷蔵     | 産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4          |     | 2個   |      | 2個   |
|        | カップで冷製とうもろこしのポタージュ 100g×3       |     |      | 2個   | 1個   |
| 青果     | 生きくらげ 75g                       | 全量  |      |      |      |
|        | なす 300g                         |     | 全量   |      |      |
|        | れんこん 300g                       |     | 100g | 200g |      |
| 冷凍     | みつせ鶏ふわふわだんご生姜スープ 170g           | 全量  |      |      |      |
|        | 九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 270g         | 50g | 50g  | 100g | 70g  |
|        | とれとれあじたたき身 150g×2               |     | 全量*  |      |      |
|        | 産直豚カタロースひとくちステーキ(黒こしょうソース) 230g |     |      | 全量*  |      |
| 常温     | 熟成パルメザンチーズ 30g                  |     |      | 大さじ2 |      |

\*＝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 ●ごはん ●砂糖

●塩 ●しょうゆ ●みそ ●みりん

●和風だしの素 ●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  
785kcal(1人分)

## 『酢豚』 ふわふわ鶏だんごと きくらげのしょうがスープ

- 酢豚
- 酢豚セット 1セット(全量)
- 油 適量



- ふわふわ鶏だんごと  
きくらげのしょうがスープ  
(作りやすい分量・3人分)
- みつせ鶏ふわふわだんご生姜スープ 170g(全量)
- 冷凍ほうれん草 50g(お届けの1/5弱)
- 生きくらげ 75g(全量)
- ごはん(適量)を添える

## 包丁要らずで完成する定番酢豚と ふわふわ鶏だんごスープで中華献立

- ①下準備
- 『みつせ鶏ふわふわだんご生姜スープ』の添付のスープを流水で解凍する。生きくらげは石づきを切り、食べやすい大きさに切る。セットの人参は耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。
- ②ふわふわ鶏だんごときくらげのしょうがスープを作る
- 鍋に水(3カップ)、①の添付のスープを入れて火にかける。煮立ったら、凍ったままの鶏だんご、①の生きくらげを入れて約3分煮る。凍ったままのほうれん草を加え、さらに約2分煮る。
- ③『酢豚』を作って盛りつける
- フライパンに油(大さじ1)を中火で熱し、セットの「豚唐揚げ」を入れ、約3分焼いて、焼き色が付いたらいったん取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、添付のレシピ通りに『酢豚』を作って器に盛る。②を器に盛る。

## 2日目

20分  
592kcal(1人分)焼きなすの  
おさかな肉みそ『産直たまごの玉子豆腐』  
ほうれん草のみそ汁●焼きなすのおさかな肉みそ  
(作りやすい分量・3人分)

|             |               |
|-------------|---------------|
| とれとれあじたたき身* | 300g(全量)      |
| なす          | 300g(全量)      |
| れんこん        | 100g(お届けの1/3) |
| 塩           | ひとつまみ         |
| おろししょうが     | 小さじ1          |
| 片栗粉         | 小さじ1          |
| みりん【A】      | 大さじ2          |
| みそ【A】       | 大さじ2          |
| 砂糖【A】       | 大さじ1          |
| しょうゆ【A】     | 大さじ1          |

|     |      |
|-----|------|
| 油   | 大さじ1 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| 葉ねぎ | 適宜   |

## ●産直たまごの玉子豆腐

産直たまごの玉子豆腐 2個

## ●ほうれん草のみそ汁

|         |               |
|---------|---------------|
| 冷凍ほうれん草 | 50g(お届けの1/5弱) |
| 和風だしの素  | 3g(1/2本)      |
| みそ      | 大さじ1と1/2      |

## ●ごはん(適量)を添える

れんこん入りのあじの肉みそを  
とろっと焼きなすにたっぷりかけて

## 1 下準備

なすはヘタを切って縦4等分にし、水(2カップ)に塩(小さじ2・分量外)を溶いた塩水に3〜5分さらす。れんこんは粗みじん切りにする。【A】、水(大さじ2)は混ぜ合わせる。

## 2 ほうれん草のみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れて煮立て、凍ったままのほうれん草を加えて2〜3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

## 3 焼きなすのおさかな肉みそを作り始める

火をつける前のフライパンに、水けをふいた①のなすを入れ、油を全体にからめる★。皮目を下にして並べ、ふたをして中火で3〜4分蒸し焼きにする。ふたをとって裏返ししながら1分ほど焼き、全体に焼き色が付いたら、器に盛りつける。

## 4 焼きなすのおさかな肉みそを仕上げて盛りつける

③のフライパンにごま油を足し、①のれんこんを入れて中火で約2分炒める。解凍した『とれとれあじたたき身』、塩、おろししょうがを加えて炒め、そばろ状になったら片栗粉をふり入れる。全体になじんだら①の【A】を加え、約1分炒める。③のなすにかけ、好みでぎざんだ葉ねぎをちらす。『産直たまごの玉子豆腐』は器に盛り、添付のたれをかける。②を器に盛る。

## Point

★油をからめてから加熱すると、色よく仕上がりとろりとした食感に。

## 3日目

20分  
726kcal(1人分)

## 豚肉のひとロステーキ

れんこんのチーズ焼き  
『カップで冷製とうもろこしの  
ポターージュ』

## ●豚肉のひとロステーキ

|                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 産直豚カタロースひとくちステーキ<br>(黒こしょうソース)* | 230g(全量)       |
| 冷凍ほうれん草                         | 100g(お届けの1/3強) |
| 塩                               | ひとつまみ          |
| 油                               | 小さじ1           |
| ごはん                             | 適量             |

●れんこんのチーズ焼き  
(作りやすい分量・3人分)

|            |               |
|------------|---------------|
| れんこん       | 200g(お届けの2/3) |
| 熟成パルメザンチーズ | 大さじ2          |
| 片栗粉        | 大さじ1          |
| オリーブオイル    | 大さじ2          |

●カップで冷製とうもろこしの  
ポターージュ

カップで冷製とうもろこしのポターージュ 2個

ごはんがすすむ黒こしょうステーキと  
チーズ香るれんこん焼きが相性◎

## 1 下準備

れんこんは皮ごと厚さ約5mmの輪切りに、大きければ半月切りにする。ポリ袋に入れて片栗粉を加え、袋ごとよくふって全体に薄く粉をまぶす。

## 2 れんこんのチーズ焼きを作る

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①のれんこんを重ならないように並べ入れる。両面を色よく焼き、火が通ったらパルメザンチーズをふり入れ、両面からめてチーズが溶けるまで焼く★。

## 3 豚肉のひとロステーキを作る

②のフライパンを軽くふき、油を入れて強めの中火にかける。解凍した『産直豚カタロースひとくちステーキ』をたれごと入れて焼く。表面の色が変わったら端に寄せ、空いたところに凍ったままのほうれん草を加えて塩をふる。ふたをして弱めの中火で3〜4分蒸し焼きにする。

## 4 盛りつける

器にごはんを盛り、その上に②、③を盛りつける。『カップで冷製とうもろこしのポターージュ』を添える。

## Point

★チーズが溶けるまでしっかり焼くことで、香ばしくカリッと仕上がります。