

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	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		3個		1個
	カップで冷製とうもろこしのポタージュ 100g×3			全量	
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	70g	150g	
	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} 2点			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
640kcal(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
- 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生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』を作って器に盛りつける
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
588kcal(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

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	3個
●ほうれん草のみそ汁	
冷凍ほうれん草	70g(お届けの1/4強)
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	

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(2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
816kcal(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 (黒こしょうソース)*	460g(2袋・全量)
冷凍ほうれん草	150g(お届けの1/2強)
塩	ひとつまみ
油	小さじ2
ごはん	適量



●れんこんのチーズ焼き

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
ポタージュ

カップで冷製とうもろこしのポタージュ
3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。