

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	具だくさんの産直牛肉きんぴらセット 1セット※	全量			
冷蔵	国産大豆もめん豆腐小分けパック 100g×3	1パック	1パック		1パック
	国産揚げじゃこ 30g	大さじ2		大さじ2	約10g
	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	1個		2個	3個
	国産野菜の福神漬 100g×2		大さじ2		1袋と約70g
	産直豚ロースうすぎり 170g			全量	
青果	ミニトマト 130g	65g	40g		25g
	オクラ 1パック	約30g		約40g	
	白菜(カット) 1/4カット		約100g	約100g	約180g
	じゃがいも(とうや) 600g		100g	300g	200g
冷凍	レンジでサクッと!国産あじフライ 200g		全量		
常温	産直米の塩こうじ 170g	大さじ1	大さじ1	大さじ2	約90g

※ セットの牛肉は別包装(冷蔵)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

●ごはん ●塩 ●酢 ●しょうゆ
●みそ ●こしょう ●黒こしょう
●酒 ●みりん ●和風だしの素
●マヨネーズ ●ごま油 ●オリーブ
オイル ●バター ●好みで白炒り
ごま、乾燥わかめ、ねぎ、レモン

1日目

20分
726kcal(1人分)

『具だくさんの 産直牛肉きんぴら』

豆腐とじゃこのチョップドサラダ
オクラのかきたま汁



●具だくさんの産直牛肉きんぴら

具だくさんの産直牛肉きんぴらセット
1セット(全量)
ごま油 適量
白炒りごま 適宜

●豆腐とじゃこのチョップドサラダ (作りやすい分量・3人分)

もめん豆腐小分けパック
100g(1パック)
ミニトマト 65g(お届けの1/2)
国産揚げじゃこ 大さじ2
塩こうじ 大さじ1

●オクラのかきたま汁

卵 1個
オクラ 約30g(1/2パック弱)
和風だしの素【A】 3g(1/2本)
しょうゆ【A】 小さじ1/2
塩【A】 ひとつまみ

●ごはん(適量)を添える

カット済みの野菜で簡単牛肉きんぴら
こんにゃく入りで食べごたえ◎

①下準備

セットの牛肉は食べやすい大きさに切る。糸こんにゃくは洗って水けをきり、食べやすい長さに切る。豆腐は1cm角に切り、ペーパータオルの上に広げて水けをきる。ミニトマトは4等分に切る。オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、へたを切り、薄い小口切りにする。卵は割りほぐす。

②『具だくさんの産直牛肉きんぴら』を作る

フライパンにごま油(大さじ1)を入れて中火で熱し、①の牛肉を入れて添付のレシピ通りに『牛肉きんぴら』を作り、7~8分炒め煮にする。

③オクラのかきたま汁を作る

鍋に水(1と1/2カップ)、【A】を入れて中火にかけ、煮立ったら①のオクラを加える。煮立っているところに卵を細くまわし入れ、軽く混ぜながら火を通す★。

④豆腐とじゃこのチョップドサラダを作る

ボウルに『塩こうじ』を入れ、①の豆腐を混ぜる。①のミニトマト、『国産揚げじゃこ』を加えてざっくりとあえ、器に盛る。

⑤仕上げて盛りつける

②にごま油(少々)をたらし、器に盛る。好みで白炒りごまをふる。③を器に盛る。

Point

★オクラのとりみで、卵がふんわりなめらかな仕上がりに。

2日目

20分
937kcal(1人分)あじフライの福神漬
入り豆腐タルタル白菜とミニトマトの
塩こうじサラダ
じゃがいものみそ汁●あじフライの福神漬入り
豆腐タルタル
(豆腐タルタルは作りやすい分量・3人分)

レンジでサクッと!国産あじフライ	
200g(全量)	
もめん豆腐小分けパック	100g(1パック)
国産野菜の福神漬	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
レモン	適宜

●白菜とミニトマトの塩こうじサラダ

白菜	約100g(お届けの1/4強)
ミニトマト	40g(お届けの1/3弱)



塩こうじ【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1/2
こしょう【A】	少々
オリーブオイル【A】	大さじ1

●じゃがいものみそ汁

じゃがいも	100g(中1個)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2
乾燥わかめ、ねぎなど	適宜

●ごはん(適量)を添える

さっぱり福神漬入り豆腐タルタルを
レンチンあじフライにかけて

① 下準備

白菜は繊維を断つように横に細切りにし、冷水につける。ミニトマトは半分に切る。じゃがいもは1cm角の棒状に切る。

② じゃがいものみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)、和風だしの素、①のじゃがいもを入れて中火にかけ、やわらかくなるまで煮る。弱火にしてみそを溶き入れ、好んで乾燥わかめや小口切りにしたねぎなどを加える。

③ あじフライの福神漬入り豆腐タルタルを作る

豆腐は水けをふいてボウルに入れ、マヨネーズ、しょうゆを入れて、スプーンなどでつぶす。なめらかになったら『国産野菜の福神漬』を加えてざっくり混ぜる。『レンジでサクッと!国産あじフライ』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

④ 白菜とミニトマトの塩こうじサラダを作って盛りつける

大きめのボウルに【A】を混ぜ合わせる。①のミニトマト、白菜の水けをきって加えてざっくりとあえ、器に盛る★。同じ器に③の『あじフライ』を盛り、豆腐タルタルをかけて好んで半月切りにしたレモンを添える。②を器に盛る。

Point

★できるだけ食べる直前にドレッシングとあえると、シャキシャキとした食感のまま味わえます。

3日目

20分
789kcal(1人分)豚肉とじゃがいもの
塩こうじバター蒸し卵そぼろじゃこごはん
白菜のみそ汁●豚肉とじゃがいもの
塩こうじバター蒸し

豚ロースうすぎり	170g(全量)
じゃがいも	300g(中3個)
オクラ	約40g(1/2パック強)
塩こうじ【A】	大さじ2
酒【A】	大さじ2
黒こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ1
バター	10g

●卵そぼろじゃこごはん
(卵そぼろは作りやすい分量・3人分)

卵	2個
みりん【B】	小さじ1
塩【B】	ひとつまみ
国産揚げじゃこ	大さじ2
ごはん	適量

●白菜のみそ汁

白菜	約100g(お届けの1/4強)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

塩こうじとバターのコクがたまらない
ごはんがすすむ豚じゃが蒸し

① 下準備

オクラは塩(適量・分量外)をまぶして表面をこすって洗い、へたを切って2〜3等分の斜め切りにする。じゃがいもは厚さ7〜8mmの半月切りにする。白菜は繊維を断つように1cm幅に切る。

② 卵そぼろを作る

大きめの耐熱ボウルに卵を割り入れて、【B】を加えしっかり溶きほぐす。ラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。手早く混ぜ、さらに10〜20秒加熱して熱を通し、そぼろにする。

③ 白菜のみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れて中火で煮立て、①の白菜を加えて煮る。火が通ったら弱火にし、みそを溶き入れる。

④ 豚肉とじゃがいもの塩こうじバター蒸しを作り始める

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、じゃがいもを約3分炒め、火を止める。豚肉を広げ入れ、【A】と水(3/4カップ)を混ぜて加え、再び火にかけ、煮立ったらふたをして弱めの中火で5分蒸し煮にする。

⑤ 仕上げて盛りつける

①のオクラとバターを加えてふたをし、さらに約2分蒸し煮にする。全体を混ぜ、中火で約1分煮詰めて器に盛り、黒こしょうをふる★。器にごはんを盛り、②と等分した『揚げじゃこ』をのせる。③を器に盛る。

Point

★少しおくと、煮汁がなじんで味しみがよくなります。