

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	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	玉ねぎコーン天 4枚120g	全量			
	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3	約5g
	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	2個		2個	2個
	国産野菜の福神漬 100g×2		大さじ2		1袋と 約70g
青果	産直豚ロースうすぎり徳用 270g			全量	
	ミニトマト 130g	65g	65g		
	オクラ 1パック	約30g		約40g	
	白菜(カット) 1/4カット		約150g	約150g	約80g
冷凍	じゃがいも(とうや) 600g		150g	350g	100g
	{レンジでサックと!国産あじフライ 200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
常温	産直米の塩こうじ 170g	大さじ1	大さじ1と 1/2	大さじ3	約60g

※ 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
656kcal(1人分)

『具だくさんの 産直牛肉きんぴら』

『玉ねぎコーン天』
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

●玉ねぎコーン天
玉ねぎコーン天 4枚(全量)

●豆腐とじゃこのチョップドサラダ
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 2個
オクラ 約30g(1/2パック弱)
和風だしの素【A】 4g(2/3本)
しょうゆ【A】 小さじ2/3
塩【A】 ふたつまみ

●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も◎

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(2と1/4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。『玉ねぎコーン天』は好みで軽く温めて器に盛る。③を器に盛る。

Point

★オクラのとりもで、卵がふんわりなめらかな仕上がりに。

2日目

20分
933kcal(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
豆腐タルタルレンジでサクッと!国産あじフライ
300g(1と1/2袋)

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150g(お届けの1/3強)

ミニトマト 65g(お届けの1/2)



塩こうじ【A】 大さじ1と1/2

酢【A】 大さじ2/3

こしょう【A】 少々

オリーブオイル【A】 大さじ1と1/2

●じゃがいものみそ汁

じゃがいも 150g(中1と1/2個)

和風だしの素 4g(2/3本)

みそ 大さじ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と1/2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、好み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みて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
772kcal(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 270g(全量)

じゃがいも 350g(中3と1/2個)

オクラ 約40g(1/2パック強)

塩こうじ【A】 大さじ3

酒【A】 大さじ3

黒こしょう 適量

オリーブオイル 大さじ1と1/3

バター 15g

●卵そぼろじゃこごはん

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3

ごはん 適量

●白菜のみそ汁

白菜 約150g(お届けの1/3強)

和風だしの素 4g(2/3本)

みそ 大さじ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(2と1/4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(1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 仕上げで盛りつける

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。