

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	ミネストローネスープセット 1セット	全量			
冷蔵	こんにゃく白和え 100g×2		1パック		1パック
	釜あげうぐいす豆 160g			適量	
	豚小間切 150g			全量	
青果	きゅうり 2本	1本		1本	
	葉菜野果(はなやか)産直の長芋 250g		全量		
	小松菜 1束		約100g	約100g	
	えのき茸 100g		全量		
冷凍	産直米のクリーミードリア 220g×2	全量			
	牛のスタミナ漬 200g		全量*		
	まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼 60g×3			2食分	1食分
常温	味付いなりあげ 5個分×2			3個分	7個分
	ひじきドライパック(パウチ) 40g			全量	
	国産野菜使用豚汁の具 200g			全量	

*＝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

●白炒りごま ●ごはん ●塩 ●酢
●みそ ●便利つゆ ●和風だしの
素 ●片栗粉 ●ごま油 ●オリ
ブオイル ●好みで葉ねぎ

1日目

20分
523kcal(1人分)

『ミネストローネ スープ』

オリーブ塩きゅうり
『産直米のクリーミードリア』

●ミネストローネスープ(3～4人分)

ミネストローネスープセット

1セット(全量)

オリーブオイル 大さじ1/2

●オリーブ塩きゅうり

(作りやすい分量・3人分)

きゅうり

1本

塩

ひとつまみ

オリーブオイル

小さじ1

●産直米のクリーミードリア

産直米のクリーミードリア 2個(全量)



野菜たっぷりのミネストローネに
濃厚でクリーミーなドリアを添えて

1 下準備

きゅうりはめん棒などでたたいて、ひと口大に割る。セットのベーコンは1cm幅に切る。

2 オリーブ塩きゅうりを作る

①のきゅうりに塩、オリーブオイルを加えてあえ、器に盛る。

3 『ミネストローネスープ』を作る

鍋にオリーブオイルを中火で熱し、①のベーコンを入れて約2分炒め、セットの野菜を加えてさらに約2分炒める。水(3カップ)を加え、添付のレシピ通りに『ミネストローネスープ』を作る。

4 『産直米のクリーミードリア』を電子レンジ加熱する

③を煮込んでいる間に、『産直米のクリーミードリア』をパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。③を器に盛る。

2日目

20分
549kcal(1人分)牛肉と長芋の
スタミナ炒め『こんにやく白和え』
えのきのみそ汁●牛肉と長芋のスタミナ炒め
(作りやすい分量・3人分)

牛のスタミナ漬*	200g(全量)
長芋	250g(全量)
小松菜	約100g(お届けの1/2)
塩	ひとつまみ
ごま油	適量

●こんにやく白和え

こんにやく白和え 100g(1パック)

●えのきのみそ汁

えのき茸	100g(全量)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2
葉ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

シャキッと長芋の食感が楽しい
にんにく香るポリリューム牛肉炒め

①下準備

長芋はよく洗い、ひげ根が気になる場合はピーラーで部分的にむく。皮ごと縦に4つ割りにしてから細長い乱切りにする。小松菜は長さ4cmに切る。

②えのきのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れ、えのき茸をキッチンばさみで先の方から長さ1〜2cmに切りながら加えて中火にかける。煮立ったら約2分煮て、弱火にしてみそを溶き入れる。

③牛肉と長芋のスタミナ炒めを作る

フライパンにごま油(大さじ1/2)を強火で熱して①の長芋を入れ、塩をふって焼く。皮目に焼き色が付いたらいったん取り出す★。フライパンを軽くふき、ごま油(大さじ1/2)を足して中火で熱し、解凍した『牛のスタミナ漬』を入れて炒める。肉の色が変わったら①の小松菜を加え、しんなりしたら長芋を戻し入れて、さっと炒め合わせる。

④盛りつける

③、『こんにやく白和え』はそれぞれ器に盛る。②は器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。

Point

★長芋は皮にしっかりと焼き色を付けるのがポイント。香ばしく仕上がります。

3日目

20分
739kcal(1人分)まぐろのおいなりさん風
ちらし丼

『釜あげうぐいす豆』

豚だんごと根菜のみそ汁



●まぐろのおいなりさん風ちらし丼

まぐろ屋さんのびんちょうまぐろ丼	120g(2食分)
きゅうり	1本
味付いなりあげ	3個分
ひじきドライパック	40g(全量)
塩	小さじ1/3
便利つゆ	小さじ2
酢	小さじ2
白炒りごま	小さじ2
ごはん	350g

●釜あげうぐいす豆

釜あげうぐいす豆 適量

●豚だんごと根菜のみそ汁
(作りやすい分量・3人分)

国産野菜使用豚汁の具	200g(全量)
豚小間切	150g(全量)
小松菜	約100g(お届けの1/2)
片栗粉	大さじ1/2
和風だしの素	6g(1本)
みそ	大さじ2と1/2
ごま油	小さじ1

甘めのいなりが漬けまぐろと相性◎
すし酢要らずのお手軽ちらし丼

①下準備

『びんちょうまぐろ丼』はパッケージの表示通りに解凍し始める。きゅうりは薄い小口切りにし、塩をまぶしてしばらくおく。『味付いなりあげ』は小さめの三角形に切る。小松菜は長さ4cmに切る。『豚汁の具』はさっと水洗いし、水けをきる。豚肉はひと口大に丸めて、片栗粉をまぶす★。

②豚だんごと根菜のみそ汁を作り始める

鍋にごま油を中火で熱し、①の『豚汁の具』を約2分炒め、水(3カップ)と和風だしの素を加える。煮立ったら①の豚肉、小松菜を加え、約8分煮る。

③まぐろのおいなりさん風ちらし丼を作る

大きめのボウルにひじきを入れ、『便利つゆ』酢を加えてなじませる。①のきゅうりを水けをしぼって加え、温かいごはん、白炒りごまを加えて全体を混ぜる。等分して器に盛り、①の『味付いなりあげ』をちらし、『びんちょうまぐろ丼』をたれごとのせる。

④豚だんごと根菜のみそ汁を仕上げて盛りつける

②を弱火にしてみそを溶き入れ、器に盛る。『釜あげうぐいす豆』は器に盛る。

Point

★豚肉は丸めて片栗粉をまぶすことで、やわらかな食感に。