

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	レンジで簡単!半熟卵入りビビンバ丼セット (3人分) 1セット	全量			
冷蔵	なめらか絹とうふ小分けパック 150g×3	1パック	1パック		1パック
	7品目の大根サラダ(国産野菜) 120g※		全量		
	あらびきポークウインナー 85g			全量	
青果	りんご(つがる) 1玉	適量			
	ピーマン 1袋		約100g		約30g
	なめこ 80g		全量		
	まいたけ 140g		70g	70g	
	キャベツ(カット) 1/2カット			約300g	約100g
冷凍	骨取り塩さばの小さな切身(わけありパック) 300g		全量*		
	北海道冷凍栗かぼちゃ 400g		150g	150g	100g
	までっこ鶏ぶりっとすてーき(レモンスパイス風味) 250g			全量*	
	産直小麦のフォカッチャ(産直パジル使用) 3個150g			全量*	
常温	国産たまねぎ使用オニオンスープ 7.1g×5袋			3袋	2袋

※『7品目の大根サラダ(国産野菜)』は消費期限がお届け翌日です。

*=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

- おろししょうが ●白すりごま
- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油
- ごま油 ●オリーブオイル ●好みでこしょう

1日目

15分

545kcal(1人分)

『半熟卵入り ビビンバ丼』

豆腐のとろとろスープ
うさぎりんご



●半熟卵入りビビンバ丼

レンジで簡単!半熟卵入り
ビビンバ丼セット 1セット(全量)
ごはん 適量

●豆腐のとろとろスープ

絹とうふ小分けパック 150g(1パック)
鶏ガラスープの素 小さじ2
片栗粉 大さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
塩 小さじ1/4
こしょう 適宜

●うさぎりんご

りんご 適量

シャキシャキのナムルがたっぷり
半熟卵をとろとからめてどうぞ

①豆腐のとろとろスープを作る

片栗粉を水(大さじ1)で溶いて水溶き片栗粉を作る。鍋に水(2カップ)、鶏ガラスープの素を入れて煮立て、豆腐を入れておたまで粗くつぶす。再び煮立ったら、しょうゆ、塩、水溶き片栗粉を加えてよく混ぜ、ゆるいとろみを付ける。

②うさぎりんごを作る

りんごは食べやすく切り、器に盛る。

③『半熟卵入りビビンバ丼』を作って盛りつける

セットの肉みそを添付のレシピ通りに電子レンジで加熱する。器にごはんを盛り、セットの『味付けナムル』温めた肉みそをのせ、半熟卵を1個ずつ割り落とす。①のスープは好みでこしょうをふり、器に盛る。

2日目

25分
817kcal(1人分)

焼きさばのきのこあん

大根と豆腐のごまマヨサラダ
かぼちゃのみそ汁

●焼きさばのきのこあん

骨取り塩さばの小さな切身※

300g(全量)

ピーマン 約100g(お届けの3/4強)

なめこ 80g(全量)

まいたけ 70g(お届けの1/2)

片栗粉 適量

便利つゆ【A】 大さじ4

おろししょうが【A】 少々

油 適量

●大根と豆腐のごまマヨサラダ

7品目の大根サラダ 120g(全量)

絹とうふ小分けパック 150g(1パック)

マヨネーズ【B】 大さじ2

酢【B】 大さじ1

しょうゆ【B】 大さじ1

砂糖【B】 小さじ1

白すりごま【B】 小さじ1

ごま油【B】 小さじ1

●かぼちゃのみそ汁

冷凍かぼちゃ 150g(1/3袋強)

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

きのこたっぷりの和風あんかけを
カリッと焼いたさばにかけて

1 下準備

まいたけは食べやすい大きさにほぐす。なめこはさっと水洗いする。ピーマンは縦半分に切ってから、横に細切りにする。【A】と片栗粉(小さじ2)、水(1カップ)を混ぜ合わせる。解凍した『骨取り塩さば』は水けをふき、片栗粉(大さじ1)を皮目だけに薄くまぶす。

2 かぼちゃのみそ汁を作る

鍋に水(2と1/4カップ)、和風だしの素を入れて中火にかける。煮立ったら凍ったままのかぼちゃを入れ、再び煮立ったら約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

3 大根と豆腐のごまマヨサラダを作る

ボウルに【B】を入れよく混ぜ、ドレッシングを作る。人数分の器に『大根サラダ』を盛り、豆腐をスプーンですくってのせる。

4 焼きさばのきのこあん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、さばを皮目を上に並べ入れて約4分、裏返して約3分焼く。色よくカリッとしたら取り出して器に盛る。同じフライパンに油(小さじ1)を足して①のきのこことピーマンを中火で約2分炒め、しんなりしたら【A】を再び混ぜてから加える。煮立ったら混ぜながら約2分ほど加熱し、とろみが付いたら盛りつけたさばの上にかける。★③のドレッシングをサラダにかける。②を器に盛る。

Point

★2日ほど冷蔵庫で保存可能。冷たいままでもおすすめです。

3日目

20分
475kcal(1人分)レモンスライスチキンと
ごろっと野菜の
蒸し焼き

『オニオンスープ』

『産直小麦のフォカッチャ』

●レモンスライスチキンと
ごろっと野菜の蒸し焼き

までっこ鶏ぶりとすてーぎ

(レモンスライス風味)※ 250g(全量)

あらびきボークウィンナー 85g(全量)

キャベツ 約300g(お届けの3/4)

まいたけ 70g(お届けの1/2)

冷凍かぼちゃ 150g(1/3袋強)

塩 小さじ2/3

オリーブオイル 大さじ1



●オニオンスープ

国産たまねぎ使用オニオンスープ 3袋

●産直小麦のフォカッチャ

産直小麦のフォカッチャ※ 3個(全量)

材料を入れて蒸したら完成♪
フォカッチャを添えてレストラン気分

1 下準備

解凍した『までっこ鶏ぶりとすてーぎ』は、冷蔵庫から出して常温に戻す★。キャベツはざく切りにする。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。

2 レモンスライスチキンとごろっと野菜の蒸し焼きを作る

直径26cm程度のフライパンに①のキャベツを敷き詰め、塩をふる。凍ったままのかぼちゃ、①のまいたけ、ウィンナー、①の鶏肉を、順に、できるだけ重ならないようにしてのせる。水(大さじ3)、オリーブオイルをまわしかけ、ふたをして強火にかける。蒸気がたってきたら、中火にして約10分、鶏肉に火が通るまで蒸し焼きにする。

3 盛りつける

人数分の器に『オニオンスープ』を入れ、熱湯(1人分160ml)を注いで軽く混ぜる。解凍した『産直小麦のフォカッチャ』は、好みでパッケージ通りにオーブントースターで軽く温め、器に盛る。②を器に盛る。

Point

★鶏肉は、冷蔵庫から出してすぐに加熱すると火が通るまで時間がかかります。調理を始めるときに、常温に戻しておくのがおすすめです。