

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	産直大豆のマイルドチリコンカンセット 1セット※	全量			
冷蔵	じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2	1袋			1袋
	産直豚カタロース切落し 170g			全量	
	産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4			2個	2個
	産直大豆の油あげ 2枚60g			1枚	1枚
青果	ブロッコリーの新芽 30g	15g	15g		
	青森のにんにく 1玉		2片		約4/5玉
	赤玉ねぎ 400g		150g		250g
	きゅうり 2本		1本		1本
	れんこん 300g		100g	200g	
冷凍	北海道産いんげん 250g	50g		60g	140g
	静岡県産かつお薫焼き 180g		全量		
	銚子産いわしのつみれ 210g		140g		70g
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g	全量			

※ 少し辛めの味付けです。

❄️=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

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●黒こしょう
- こしょう ●みりん ●和風だしの素
- コンソメ(顆粒) ●ケチャップ
- 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
790kcal(1人分)

『産直大豆の マイルドチリコンカン』 『じゃがいもとマカロニのサラダ』 いんげんコンスープ

●産直大豆のマイルドチリコンカン
産直大豆のマイルドチリコンカンセット 1セット(全量)
ごはん 適量
油 大さじ1



●じゃがいもとマカロニのサラダ
じゃがいもとマカロニのサラダ 150g(1袋)
ブロッコリーの新芽15g(お届けの1/2)
●いんげんコンスープ
冷凍いんげん 50g(1/5袋)
スイートコーンドライパック 55g(全量)
コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/3
黒こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1

濃厚なトマトにほんのりスパイス ごはんがすすむチリコンカン♪

- いんげんコンスープを作る
鍋に水(1と3/4カップ)、コンソメを入れて煮立て、凍ったままのいんげんを長さ2〜3cmほどに折って加える。コーンを加え、中火で約2分煮る。
- 『産直大豆のマイルドチリコンカン』を作る
フライパンに油を中火で熱し、セットの玉ねぎと人参を入れて約2分炒める。豚ひき肉を加え、添付のレシピ通りに『産直大豆のマイルドチリコンカン』を作る。
- 盛りつける
器にごはんを盛り、②をかける。同じ器に『じゃがいもとマカロニのサラダ』を盛り、ブロッコリーの新芽を添える。①に黒こしょう、オリーブオイルを加え、器に盛る。

2日目

20分
567kcal(1人分)かつおのたたき
ガーリック醤油だれ赤玉ねぎときゅうりのサラダ
れんこんといわしのつみれ汁●かつおのたたき ガーリック醤油
だれ(作りやすい分量・3人分)

静岡県産かつお薫焼き	180g(全量)
んにく	2片
ブロッコリーの新芽	15g(お届けの1/2)
しょうゆ	大さじ1
黒こしょう	適量
ごま油	大さじ1と1/2

●赤玉ねぎときゅうりのサラダ
(作りやすい分量・3人分)

赤玉ねぎ	150g(中3/4個)
きゅうり	1本



酢【A】	大さじ1
砂糖【A】	小さじ1
塩【A】	小さじ1/4

●れんこんといわしのつみれ汁

銚子産いわしのつみれ	140g(2/3袋)
れんこん	100g(お届けの1/3)
和風だしの素	3g(1/2本)
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	ひとつまみ
葉ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

あつあつごま油をジュースとかけて
食欲そそる和風カルパッチョ

1 下準備

『かつお薫焼き』はパッケージの表示通りに解凍し始める。にんにくは薄切りにし、ブロッコリーの新芽は粗くぎざむ。赤玉ねぎは半分に切り、繊維に沿って薄切りにし、【A】を加えてあえる。きゅうりは縦4等分に切ってから斜め薄切りにする。れんこんは長さ4〜5cmに切り、繊維に沿って食べやすい太さに切る。

2 れんこんといわしのつみれ汁を作る

鍋に水(2カップ)、和風だしの素、①のれんこんを入れて中火にかける。煮立ったら、凍ったままの『いわしのつみれ』、しょうゆ、みりん、塩を入れて8〜10分煮る。

3 赤玉ねぎときゅうりのサラダを作る

①のきゅうりを赤玉ねぎと合わせてざっくり混ぜ★、器の中央に盛る。

4 かつおのたたき ガーリック醤油だれを作って盛りつける

①のにんにくとごま油をフライパンに入れて弱火にかけ、色よくカリッとしたら取り出す。油はそのままする。①のかつおは半解凍の状態で厚さ5〜6mmにスライスし、③のまわりに並べて盛る。取り出したにんにく、①のブロッコリーの新芽をちらし、しょうゆをまわしかける。フライパンのごま油をあつあつに熱し、全体にまわしかけ、黒こしょうをふる。②を器に盛り、好みで葉ねぎをちらす。

Point

★きゅうりはあとから合わせることでシャキシャキ食感に。

3日目

25分
787kcal(1人分)

甘酢豚れんこん

『産直たまごの玉子どうふ』
じゅわっとお揚げのみそ汁

●甘酢豚れんこん

豚カタロース切落し	170g(全量)
れんこん	200g(お届けの2/3)
冷凍いんげん	60g(1/4袋弱)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
砂糖【A】	大さじ1と1/2
しょうゆ【A】	大さじ1と1/2
ケチャップ【A】	大さじ1と1/2
酢【A】	大さじ1と1/2
油	適量



●産直たまごの玉子どうふ

産直たまごの玉子どうふ	2個
-------------	----

●じゅわっとお揚げのみそ汁

油揚げ	30g(1枚)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

口いっぱい広がる甘酢あん
とゴロッとした具材がたまらない

1 下準備

れんこんはよく洗い、皮ごと厚さ1cmの輪切りまたは半月切りにしてポリ袋に入れ、片栗粉を加えてふり混ぜる。油揚げは8等分の三角形に切る。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。いんげんは凍ったまま長さを半分に折る。【A】は混ぜ合わせる。

2 じゅわっとお揚げのみそ汁を作る

鍋に水(1と1/2カップ)、和風だしの素を入れて煮立て、①の油揚げを加えて約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

3 甘酢豚れんこんを作り始める

フライパンに油(小さじ2)を中火で熱し、①の豚肉を炒め、火が通っ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)を足して中火で熱し、①のれんこんを並べ入れ、片面を約2分ずつ焼く。

4 甘酢豚れんこんを仕上げる

れんこんに薄く焼き色が付いたら、水(大さじ2)を加えてふたをし、約2分蒸し焼きにする★。③の豚肉を戻し入れ、①のいんげん、【A】を加え、1〜2分炒めからめて器に盛る。

5 盛りつける

『産直たまごの玉子どうふ』は器に盛り、添付のたれをかける。②は器に盛る。

Point

★れんこんは蒸し焼きにすることで、ほっくりした仕上がりに。