

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	産直大豆のマイルドチリコンカンセット 1セット※	全量			
	じゃがいもとマカロニのサラダ 150g×2	1と1/2袋			1/2袋
	産直豚カローズ切落し 240g			全量	
	産直たまごの玉子豆腐(たれ付) 80g×4			3個	1個
冷蔵	産直大豆の油あげ 2枚60g			1枚	1枚
	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
青果	れんこん 300g		100g	200g	
	レンジなめらかクリームコロッケかに入り 6個240g	適量			
	北海道産いんげん 250g	70g		80g	100g
	静岡県産かつお薫焼き 180g		全量		
冷凍	銚子産いわしのつみれ 210g		全量		
	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
779kcal(1人分)

『産直大豆のマイルドチリコンカン』

かにクリームコロッケ
『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

●かにクリームコロッケ

レンジなめらかクリームコロッケ かに入り 適量



●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 225g(1と1/2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 70g(お届けの1/4強)
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2
黒こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1/2

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♪

① いんげんコンスープを作る

鍋に水(2と1/4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。

② 『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。

③ かにクリームコロッケを電子レンジ加熱する

『クリームコロッケかに入り』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱し、器に盛る。

④ 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
557kcal(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

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

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	210g(全量)
れんこん	100g(お届けの1/3)
和風だしの素	4g(2/3本)
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
葉ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

あつあつごま油をジュウツとかけて
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と1/2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、色よくカリツとしたら取り出す。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
704kcal(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	240g(全量)
れんこん	200g(お届けの2/3)
冷凍いんげん	80g(お届けの1/3弱)
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
砂糖【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	大さじ2
ケチャップ【A】	大さじ2
酢【A】	大さじ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	3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	4g(2/3本)
みそ	大さじ2

●ごはん(適量)を添える

口いっぱい広がる甘酢あん
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(2と1/4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(大さじ1)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。