

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	ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)セット 1セット※	全量			
冷蔵	食べるスープ具だくさんクラムチャウダー 100g×3	全量			
	半熟味付旨玉子 4個		3個		1個
	甲州名物生ほうとう(産直小麦使用) 麺300g・みそつゆ50g×2			全量	
青果	白菜(カット) 1/4カット		約100g	約200g	約80g
	りんご(早生ふじ) 1玉		約1/2玉		約1/2玉
	えのき茸 100g		全量		
	さつまいも(すずほっくり) 700g			200g	500g
	きゅうり 2本			1本	1本
冷凍	{北海道産カレイの香草焼き(骨取り) 4～5枚200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	みつせ鶏肉だんご 270g			全量	
常温	国産野菜使用豚汁の具 200g			全量	

※ セットの「ハンバーグ」は別包装(冷凍)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 ●砂糖 ●塩 ●酢 ●黒こしょう ●和風だしの素 ●コンソメ(顆粒) ●ケチャップ ●マヨネーズ ●片栗粉 ●油 ●ごま油 ●オリーブオイル

1日目

15分
724kcal(1人分)

『ロコモコ丼 (ポテトサラダ添え)』

『食べるスープ
具だくさんクラムチャウダー』

●ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)

ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)セット
1セット(全量)

ケチャップ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
ごはん	適量
油	小さじ2



●食べるスープ 具だくさんクラムチャウダー

食べるスープ
具だくさんクラムチャウダー 3個(全量)

とろ〜りチーズのトマトハンバーグと
彩り野菜を添えたワンプレートごはん

① 下準備

セットのミニトマトは半分に切る。片栗粉に水(大さじ1)を加えて混ぜ、水溶き片栗粉を作る。

② 『ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)』を作り始める

セットの「ハンバーグ」を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱する。フライパンに油を中火で熱し、セットの玉ねぎを入れて約2分炒める。水(1/2カップ)、ケチャップ、セットの「ハンバーグソース」を加えて煮立て、パッケージの表示通りに「ロコモコ丼」の具を作る。

③ 『ロコモコ丼(ポテトサラダ添え)』を仕上げて盛りつける

器にごはんを盛って②のをのせ、セットの「ポテトサラダ」と野菜を添える。『食べるスープ具だくさんクラムチャウダー』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。

2日目

20分
703kcal(1人分)カレイの香草焼きと
旨玉タルタル白菜とりんごのサラダ
えのきのコンソメスープ

●カレイの香草焼きと旨玉タルタル

北海道産カレイの香草焼き(骨取り)	
300g(1と1/2袋)	
半熟味付旨玉子	3個
マヨネーズ	大さじ3
黒こしょう	適量
油	大さじ4〜5

●白菜とりんごのサラダ

白菜	約100g(お届けの1/4強)
りんご	約100g(1/2玉)
酢[A]	小さじ1
砂糖[A]	小さじ1/3
塩[A]	小さじ1/3
オリーブオイル[A]	小さじ2

●えのきのコンソメスープ

えのき茸	100g(全量)
コンソメ(顆粒)	小さじ2

●ごはん(適量)を添える

タルタルは味付玉子で簡単に
サラダはりんごの甘みがアクセント♪

①下準備

白菜は横にして葉先から2〜3cm幅に切り、冷水につける。りんごは皮ごと厚さ5mmのいちよう切りにする。

②カレイの香草焼きと旨玉タルタルを作り始める

『半熟味付旨玉子』は汁けを軽くきって白身と黄身に分け、白身は粗くさみ、黄身はそのままボウルに入れる★。マヨネーズを加えて混ぜ、黒こしょうをふる。

③えのきのコンソメスープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、コンソメを入れ、えのき茸を先のほうからキッチンばさみで細かく切りながら加える。中火にかけ、煮立ったら約2分煮る。

④白菜とりんごのサラダを作る

大きめのボウルに【A】を入れてしっかりと混ぜ、①のりんご、白菜の水けをきって加えてざっくりとあえ、器に盛る。

⑤カレイの香草焼きと旨玉タルタルを仕上げ盛りつける

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『カレイの香草焼き』を並べ入れる。パッケージ通りに両面を4〜5分色よく揚げ焼きにし、④の器に盛って②をかける。③を器に盛る。

Point

★黄身はスプーンなどで混ぜながらつぶせばOK。

3日目

25分
699kcal(1人分)

さつまいもほうとう

ひらひらきゅうり



●さつまいもほうとう

甲州名物生ほうとう	全量
さつまいも	200g(中1本)
白菜	約200g(お届けの1/2強)
国産野菜使用豚汁の具	200g(全量)
みつせ鶏肉だんご	270g(全量)
和風だしの素	6g(1本)

●ひらひらきゅうり

きゅうり	1本
塩	ふたつまみ
黒こしょう	適量
ごま油	小さじ1

ほっくりさつまいもとみそが相性◎
時短食材でアレンジしよう

①下準備

さつまいもはよく洗って厚さ1cmの輪切り、または大きいものは半月切りにし、さっと水にさらす。白菜はひと口大に切る。きゅうりはピーラーで薄くリボン状にそぎ、冷水につけてパリッとさせる。ほうとうの麺は長さを半分に切る。『豚汁の具』はさっと洗って水けをきる。

②さつまいもほうとうを作り始める

大きめの鍋に水(1.5L)、和風だしの素、水けをきった①のさつまいもを入れて火にかける。煮立ったら『豚汁の具』、凍ったままの『みつせ鶏肉だんご』を入れ★、①のほうとうの麺をほぐしながら加えて、中火で約7分煮る。

③ひらひらきゅうりを作る

①のきゅうりは水けをきって器に盛り、塩・黒こしょう、ごま油をかける。

④さつまいもほうとうを仕上げる

②の鍋に添付のみそつゆを加えて全体を軽く混ぜ、①の白菜を加える。さらに3〜4分煮て火を通し、器に盛る。

Point

★水煮の『豚汁の具』、凍ったまま使える肉だんごで下ごしらえの手間を減らした時短アレンジメニューです。