

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	産直鶏肉とネギのこっくり煮(すき焼き風) セット 1セット	全量			
冷蔵	粒入り金胡麻どうふ 60g×3・みそだれ7.5g×3	全量			
	はんぺん 2枚120g	1枚			1枚
	鍋ひとつでタンメン 508g(麺90g×4)		3食分		1食分
	緑豆もやし 300g		150g	150g	
	サラダフレーク 40g×2		1パック	1パック	
青果	キャベツ(カット) 1/2カット		約200g		約200g
	エコ・小松菜 1束		約100g	約60g	約40g
冷凍	{北海道厚岸産冷凍あさり 160g} 2点		全量		
	かにシューマイ 25個400g		12個		13個
	餃子にしよう! 20個350g			全量	
常温	京すきやき麩 38g	1/2袋			1/2袋
	鳴門産産直カットわかめ 14g	約3g		約3g	約8g
	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g		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
使用するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 和風だしの素 ●油 ●バター
- 好みにパクチー

1日目

20分
547kcal(1人分)

『産直鶏肉とネギのこっくり煮』

『粒入り金胡麻どうふ』
はんぺんのお吸い物
わかめごはん

●産直鶏肉とネギのこっくり煮

産直鶏肉とネギのこっくり煮セット
1セット(全量)
京すきやき麩 1/2袋
油 大さじ1

●粒入り金胡麻どうふ

粒入り金胡麻どうふ 3個(全量)



●はんぺんのお吸い物

はんぺん 1枚
和風だしの素【A】 4g(2/3本)
塩【A】 小さじ1/3
しょうゆ【A】 小さじ1/3

●わかめごはん

カットわかめ 約3g(大さじ1)
ごはん 450g
塩 小さじ1/3

鶏肉のうまみとねぎの甘みが好相性！
コクのある甘辛だれてごはんがすすむ

① 下準備

カットわかめはポリ袋に入れ、袋の上から手で小さく割り砕く。袋に水进行注ぎ、約5分つけて戻す。『京すきやき麩』は水に3～5分つけて戻し、軽く水けをしぼる。セットのしらたきは水けをきり、鶏肉は汁けをきる。はんぺんはひと口大の角切りにする。

② わかめごはんを作る

①のわかめの水けをしぼる。大きめのボウルに入れ、塩を加えて全体になじませる。温かいごはんを加えて、さっくりと混ぜる。

③ 『産直鶏肉とネギのこっくり煮』を作る

鍋に油を中火で熱して①の鶏肉を入れ、1～2分炒める。ねぎを加えてこんがりするまで炒め、添付のレシピ通りに残りの具材や水(1/2カップ)、①の『京すきやき麩』を加え、ふたをして約10分煮る。

④ はんぺんのお吸い物を作る

別の鍋に水(2と1/2カップ)と【A】を入れて中火にかける。煮立ったら①のはんぺんを加え、約2分煮て器に盛る。

⑤ 盛りつける

『粒入り金胡麻どうふ』は器に盛り、添付のみそだれをかける。②、③をそれぞれ器に盛る。

2日目

15分
563kcal(1人分)

あさりタンメン

『かにシューマイ』



※写真のあさは別商品を使用しています。

●あさりタンメン

鍋ひとつでタンメン	3食分
冷凍あさり	320g(全量)
サラダフレック	40g(1パック)
キャベツ	約200g(お届けの1/2)
小松菜	約100g(お届けの1/2)
緑豆もやし	150g(1/2袋)
スイートコーンドライパック	55g(全量)
塩	少々
こしょう	少々
油	大さじ1と1/3
バター	15g

●かにシューマイ

かにシューマイ	12個
パクチー	適宜

手軽な即席麺にひと工夫

あさりだしをきかせて味わいアップ♪

① 下準備

キャベツは1cm幅の細切りに、小松菜は長さ4cmに切る。もやしはさっと洗って水けをきる。あさは凍ったままさっと洗う。

② あさりタンメンを作り始める

大きめの鍋にスープ用の水(1.8L)を入れて火にかける。沸騰したら①のあさりを入れ、強火で約5分、あさりの殻が開くまで煮る。あさりだけを取り出してアクをすくい、いったん火を止める。

③ あさりタンメンの具材を炒める

フライパンに油を強火で熱し、『サラダフレック』をほぐしながら加える。①のキャベツ、小松菜、もやし、コーンを加え、塩・こしょうをしてしんなりするまで炒める。

④ あさりタンメンを仕上げる

②の鍋を再び煮立てて『鍋ひとつでタンメン』の麺を入れ、約1分30秒ゆでる。火を止め、添付のスープを加えてよく混ぜる。

⑤ 盛りつける

人数分の器に④の麺を等分して入れ、取り出しておいた②のあせりと③の具材をのせる。温めたスープを注ぎ、等分したバターをのせる。『かにシューマイ』は凍ったまま耐熱皿に並べ、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱して器に盛る。好みでパクチーを添える。

3日目

20分
514kcal(1人分)

『餃子にしよう!』

もやしとかにかまの酢の物
小松菜とわかめのみそ汁

●餃子にしよう!

餃子にしよう!	20個(全量)
油	適量
酢醤油	適宜

●もやしとかにかまの酢の物

緑豆もやし	150g(1/2袋)
サラダフレック	40g(1パック)
酢[A]	大さじ2
砂糖[A]	小さじ1
塩[A]	小さじ1/2

●小松菜とわかめのみそ汁

小松菜	約60g(お届けの1/3弱)
カットわかめ	約3g(大さじ1)
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

定番餃子は包まず焼くだけ!

さっぱり酢の物と汁物を添えて

① 下準備

小松菜は長さ3cmに切る。もやしは洗って耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分加熱し、ざるにあげて水けをきる。

② もやしとかにかまの酢の物を作る

ボウルに【A】、水(大さじ1)を入れて混ぜ、『サラダフレック』をほぐしながら加える。①のもやしを加えて全体をあえ、器に盛る★。

③ 小松菜とわかめのみそ汁を作る

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①の小松菜と乾燥したままのカットわかめを加え、約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④ 『餃子にしよう!』を作って盛りつける

フライパンに油(小さじ1)を熱し、凍ったままの『餃子にしよう!』を並べ入れ、パッケージの表示通りに焼く。器に盛り、好みで酢醤油を添える。③を器に盛る。

Point

★食べる直前まで冷やしておいても、さっぱりとおいしく食べられます。