

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	カルビクッパセット 1セット	全量			
冷蔵	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	2個		2個	2個
	よせとうふ(国産) 300g	200g			100g
	信州望月高原の産直白菜キムチ 200g	40g		100g	60g
	酪農家の牛乳 500ml		300ml		200ml
	よつ葉クリームチーズ 100g		50g		50g
	産直豚バラ切落とし 170g			全量	
青果	エコ・じゃがいも(男爵) 500g		350g		150g
	ミニトマト 130g		80g	50g	
	生きくらげ 75g			全量	
冷凍	北海道産真だら切身(骨とり) 3切210g		全量*		
	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 270g		50g	50g	170g
常温	炒めたまねぎ 100g		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
用意するもの

- ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 黒こしょう ●酒 ●和風だしの素 ●コンソメ(顆粒) ●小麦粉
- 油 ●ごま油 ●オリーブオイル
- バター ●好みでナツメグ、玄米

1日目

20分
686kcal(1人分)

『カルビクッパ』

キムチやっこ



●カルビクッパ

カルビクッパセット 1セット(全量)

卵 2個

ごはん 適量

油 小さじ2

●キムチやっこ

よせとうふ(国産) 200g(2/3パック)

白菜キムチ 40g(お届けの1/5)

しょうゆ 小さじ1/2

ごま油 小さじ1/2

牛肉のうまみ広がるあったかクッパに
さっぱり冷や奴を添えた韓国風献立

①下準備

卵は割りほぐす。ボウルに『白菜キムチ』を入れ、しょうゆ、ごま油を加えて混ぜる。

②カルビクッパを作る

フライパンに油を中火で熱し、セットの大根、人参、玉ねぎを入れて約2分炒める。大根が透明になってきたら味付牛肉を加え、添付のレシピ通りに『カルビクッパ』を作って、ごはんを盛った器に盛る。

③キムチやっこを作る

『よせとうふ』をスプーンですくって器に盛り、①の『白菜キムチ』をのせる。

2日目

25分
586kcal(1人分)たらとじゃがいもの
ミルククリーム煮

ミニトマトのスイートマリネ

●たらとじゃがいものミルク
クリーム煮(作りやすい分量・3人分)

真だら切身(骨と切り)*	210g(3切れ・全量)
じゃがいも	350g(お届けの2/3弱)
炒めたまねぎ	100g(全量)
冷凍ほうれん草	50g(1/5袋弱)
牛乳	300ml(1と1/2カップ)
クリームチーズ	50g(1/2パック)
小麦粉	大さじ1と1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

酒	大さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ2
黒こしょう	適量
バター	10g
ナツメグ	適宜

●ミニトマトのスイートマリネ
(作りやすい分量・3人分)

ミニトマト	80g(お届けの2/3弱)
砂糖【A】	大さじ1
酢【A】	大さじ1
オリーブオイル【A】	小さじ1

●ごはん(玄米など・適量)を添える

クリームチーズでコクをプラス！
たらとほくほくじゃがの濃厚ミルク煮

1 下準備

じゃがいもは厚さ5～6mmの輪切りに、大きいものは半月切りにする。ミニトマトは半分に切る。解凍した真だらは、水けをふいて1切れを3等分に切り、塩・こしょうをふる。

2 ミニトマトのスイートマリネを作る

①のミニトマトをボウルに入れ、【A】を加えて混ぜる。食べる直前まで冷蔵庫で冷やし、味をなじませる。

3 たらとじゃがいものミルククリーム煮を作り始める

①のたらに小麦粉をまぶす。フライパンにバターを中火で熱し、たらの両面を約2分ずつ色よくカリッとするまで焼いて、いったん取り出す。そのままのフライパンに①のじゃがいも、水(3/4カップ)、酒、コンソメを入れ、煮立ったらふたをして約5分蒸し煮にする★。

4 たらとじゃがいものミルククリーム煮を仕上げて盛りつける

③のフライパンに、『炒めたまねぎ』、牛乳、好みでナツメグを加える。煮立ったら凍ったままのほうれん草を加えて③のたらを戻し入れ、弱めの中火で約3分煮る。クリームチーズを加え、混ぜながら溶かす。器に盛り、黒こしょうをふる。②を器に盛る。

Point

★じゃがいもは、コンソメを加えて蒸し煮にすることでうまみがアップ。

3日目

15分
784kcal(1人分)豚バラとふんわり卵の
キムチ炒め

ほうれん草とトマトのみそ汁

●豚バラとふんわり卵の
キムチ炒め

豚バラ切落し	170g(全量)
卵	2個
生きくらげ	75g(全量)
白菜キムチ	100g(お届けの1/2)
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
油	大さじ1

●ほうれん草とトマトのみそ汁

冷凍ほうれん草	50g(1/5袋弱)
ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
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

うまみたっぶりのキムチがアクセント
ごはんがすすむ豚たま炒め

1 下準備

生きくらげは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は割りほぐす。

2 ほうれん草とトマトのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素、ミニトマトを加えて中火にかける。煮立ったら凍ったままのほうれん草を加え、2～3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

3 豚バラとふんわり卵のキムチ炒めを作り始める

フライパンに油を強火で熱し、①の溶き卵を流し入れて大きく全体を混ぜ、半熟状になったらいったん取り出す。

4 豚バラとふんわり卵のキムチ炒めを仕上げて盛りつける

そのままのフライパンに豚肉を入れ、塩をふって中火で炒める。肉の色が変わったら、酒、生きくらげ、『白菜キムチ』を加えてさらに約2分炒める。しょうゆを加え、③の卵を戻し入れて全体をさっと炒め合わせ、器に盛る。②を器に盛る。