

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	産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し・じゃがいもポタージュセット 1セット	全量			
冷蔵	酪農家の牛乳 500ml	300ml			200ml
	10品目の彩りリーフサラダ(国産野菜) 165g*		全量		
	生ちくわ 4本104g		2本		2本
	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	3個	1個
	産直大豆の焼とうふ 300g			1/2パック	1/2パック
	生いもしらたき(小分け) 150g×2			1袋	1袋
	ゆずなます 100g			全量	
青果	春菊 1束		1/2束	1/2束	
	北海道の玉ねぎ 600g			300g	300g
冷凍	{北海道ザンギ風さんま唐揚げ 180g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	産直鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結) 320g			全量*	

※『10品目の彩りリーフサラダ』は消費期限がお届け翌日です。

*=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 ●しょうゆ
●みそ ●酒 ●便利つゆ ●和風
だしの素 ●ケチャップ ●マヨネーズ
●油 ●ごま油 ●オリーブオイル
●好みでレモン、葉ねぎ、白炒りごま

1日目

15分
649kcal(1人分)

『産直豚肉と野菜の トマトソース蒸し』

『じゃがいもポタージュ』



●産直豚肉と野菜の トマトソース蒸し

産直豚肉と野菜の
トマトソース蒸しセット 1セット(全量)
ケチャップ 小さじ2

●じゃがいもポタージュ じゃがいもポタージュセット

1セット(全量)
牛乳 300ml(1と1/2カップ)
オリーブオイル 少々

●ごはん(適量)を添える

電子レンジで主菜が完成！
濃厚じゃがいもポタージュと相性◎

1 下準備

セットの豚肉は食べやすい大きさに切る。セットのトマトソースと、ケチャップ、水(大さじ2)を混ぜ合わせる。セットの「じゃがいもベース」は容器のまま電子レンジ(600W)で約30秒加熱する。

2 『産直豚肉と野菜のトマトソース蒸し』を作る

深めの耐熱皿に①の豚肉、セットのキャベツ、玉ねぎ、ぶなしめじ、ブロッコリーを入れる。①で混ぜ合わせたトマトソースをまわしかけ、ラップをして電子レンジで約7分加熱する。

3 『じゃがいもポタージュ』を作る

鍋に①の「じゃがいもベース」を入れ、牛乳を少しずつ加えて、添付のレシピ通りに『じゃがいもポタージュ』を作って器に盛る。セットのパセリの半量をちらし、オリーブオイルをまわしかける。

4 盛りつける

②を軽く混ぜ合わせ、セットのパセリの残り半量をちらす。

Point

今回お届けするのは、「主菜」+「副菜」の便利なお料理セット。ほかにもいろいろなメニューがあるので、ぜひチェックしてみてください。

2日目

20分
796kcal(1人分)『北海道ザンギ風
さんま唐揚げ』ちくわと10品目の彩り和サラダ
かきたまみそ汁
春菊の香味ごはん

●北海道ザンギ風さんま唐揚げ

北海道ザンギ風さんま唐揚げ	270g(1と1/2袋)
油	大さじ3~4
レモン	適宜

●ちくわと10品目の彩り和サラダ

10品目の彩りリーフサラダ(国産野菜)	165g(全量)
生ちくわ	2本
マヨネーズ【A】	大さじ3
便利つゆ【A】	大さじ1と1/2



●かきたまみそ汁

卵	2個
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2
葉ねぎ	適宜

●春菊の香味ごはん

春菊	約70g(お届けの1/2)
ごはん	450g
便利つゆ【B】	小さじ2
ごま油【B】	小さじ1
白炒りごま	適宜

さんまはカリッと揚げ焼きで♪
香味豊かな秋のプレートごはん

①下準備

春菊は粗みじん切りにする。『生ちくわ』は縦4つ割りにし、長さを半分
に切る。【A】は混ぜ合わせる。卵は割りほぐす。

②春菊の香味ごはんを作り始める

①の春菊を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約1
分加熱する。水けをぎり、【B】を加えて混ぜる。

③かきたまみそ汁を作る

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の溶き卵をまわし入れ、ふんわりしたら弱火にしてみそを溶き
入れる。

④『北海道ザンギ風さんま唐揚げ』を作る

フライパンに油を中火で熱し、凍ったままの『北海道ザンギ風さんま唐
揚げ』を並べ入れる。両面を返ししながら約5分、色よくカリッとすするま
で揚げ焼きにする。

⑤春菊の香味ごはんを仕上げて盛りつける

ボウルにごはんを入れ、②と、好みで白炒りごまを加えて混ぜ、人数分
の器に盛る。同じ器に④、『リーフサラダ』と①の『生ちくわ』を盛り、サ
ラダに【A】をかける。好みでレモンを添える。③を器に盛り、好みで
葉ねぎをちらす。

3日目

20分
707kcal(1人分)

鶏のすき焼き

『ゆずなます』

●鶏のすき焼き

鶏モモ肉唐揚げ用※	320g(全量)
玉ねぎ	300g(お届けの1/2)
春菊	約70g(お届けの1/2)
産直大豆の焼とうふ	150g(1/2パック)
生いもしらたき(小分け)	150g(1袋)
卵	3個
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ2
酒	大さじ2
油	大さじ1



●ゆずなます

ゆずなます	100g(全量)
-------	----------

●ごはん(適量)を添える

とろっと卵をからめて召し上がれ
甘みとうまみたっぶり関西風すき焼き

①下準備

解凍した鶏肉は水けをふく。玉ねぎは半分に切り、繊維を断つよう
に1cm幅に切る。春菊は食べやすい長さに切る。『焼とうふ』は厚さ
1cmに切る。『しらたき』はさっと水洗いし、キッチンばさみで食べやす
い長さに切り、水けをきる。

②鶏のすき焼きを作り始める

フライパンに油を中火で熱し、①の鶏肉、玉ねぎ、『焼とうふ』『しらた
き』を重ねないように入れる。砂糖を全体にふり入れ、上下を返しな
がら2~3分焼く★。酒、しょうゆを全体にまわし入れ、ふたをして約7
分蒸し煮にする。途中、上下を返して全体に味をなじませる。

③鶏のすき焼きを仕上げて盛りつける

卵同士がくっつかないように卵を割り入れる。①の春菊を加え、ふた
をして約2分、卵が半熟になるまで蒸し煮にして器に盛る。『ゆずなま
す』は器に盛る。

Point

★最初に砂糖を直接ふり入れて焼くことで、早く味がしみ込んでコ
クがアップ。水は入れずに仕上げます。