

3日分の時短ごはんセット(2人分)

重要な
お知らせ12月5回の「3日分の時短ごはんセット」はお休みです。
1月1日より再開します。

	品名	1日目	2日目	3日目	余る材料
お料理セット	栗かぼちゃのオイスター醤油炒めセット 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	2個			1個
	サラダフレーク 40g×2	1パック	1パック		
	酪農家の牛乳 500ml		全量		
	10品目の彩りリーフサラダ(国産野菜) 165g*		全量		
	味付け玉こんにゃく 250g(固形量)			適量	
青果	ほうれん草 1束	約70g		約130g	
	さつまいも(紅はるか) 700g		200g	100g	400g
	青森のにんにく 1玉		約40g		
冷凍	産直鶏モモ肉唐揚げ用(バラ凍結) 320g		全量*		
	さばの味噌煮(骨とり) 2切130g			全量	
常温	こだわり酵母食パン(国産小麦) 1.5斤		適量		

※『10品目の彩りリーフサラダ(国産野菜)』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

- 白すりごま ●ごはん ●塩 ●酢
- しょうゆ ●みそ ●こしょう
- 便利つゆ ●和風だしの素
- 鶏ガラスープの素 ●片栗粉
- ごま油 ●オリーブオイル
- バター ●好みでナツメグ、黒こしょう、パクチー

1 日目

20分
602kcal(1人分)『栗かぼちゃの
オイスター醤油炒め』『粒入り金胡麻どうふ』
ほうれん草とかにかまの
中華スープ●栗かぼちゃの
オイスター醤油炒め栗かぼちゃのオイスター醤油炒めセット
1セット(全量)片栗粉 小さじ1
ごま油 大さじ1●粒入り金胡麻どうふ
粒入り金胡麻どうふ

2個

●ほうれん草とかにかまの
中華スープ(作りやすい分量:3人分)ほうれん草 約70g(お届けの1/3)
サラダフレーク 40g(1パック)
鶏ガラスープの素 小さじ2
酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
こしょう 少々

●ごはん(適量)を添える

コクうまオイスター醤油味に
ほっくり甘い栗かぼちゃが相性◎

1 下準備

片栗粉は水(大さじ1)と混ぜ合わせ、水溶性片栗粉を作る。ほうれん草は洗って丸ごとふんわりとラップに包み、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。水にさらし、水けをしばって長さ3cmに切る。

2 ほうれん草とかにかまの中華スープを作る

鍋に水(2と1/4カップ)、鶏ガラスープの素、しょうゆ、『サラダフレーク』をほぐし入れて中火にかける。煮立ったら、①のほうれん草を加えて約1分加熱する。

3 『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』を作る

フライパンにごま油を弱火で熱し、セットの豚肉をたれごと入れて約1分炒め、添付のレシピ通りに『栗かぼちゃのオイスター醤油炒め』を作って器に盛る。

4 盛りつける

②に酢とこしょうを加え、器に盛る★。『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。

Point

★酢に触れて時間がたつとほうれん草の色が変わってしまうので、できるだけ食べる直前に加えて。

2日目

25分
784kcal(1人分)

シュクメルリ

かにかまと彩りリーフのサラダ
『こだわり酵母食パン』のトースト

●シュクメルリ(作りやすい分量・3人分)

鶏毛肉唐揚げ※	320g(全量)
さつまいも	200g(中1本)
にんにく	約40g
牛乳	500ml(全量)
塩	適量
バター	適量
ナツメグ	適宜
黒こしょう、パクチーなど	適宜

●かにかまと彩りリーフのサラダ
(作りやすい分量・3人分)

10品目の彩りリーフサラダ(国産野菜)	165g(全量)
サラダフレーク	40g(1パック)
便利つゆ【A】	大さじ2
酢【A】	大さじ1
オリーブオイル【A】	大さじ1

●こだわり酵母食パンのトースト

こだわり酵母食パン	適量
-----------	----

にんにく香るジョージアの郷土料理
パンはスープにひたして召し上がり

①下準備

さつまいもは皮ごと厚さ5～6mmの輪切り、または半月切りにし、水にさらして水けをきる。にんにくは皮ごと軽くつぶし、皮をむいて粗みじん切りにする。解凍した鶏肉は水けをふき、塩(小さじ1/2)をもみ込む。【A】と水(大さじ1)を混ぜ合わせてドレッシングを作る。

②シュクメルリを作り始める

鍋にバター(5g)を強めの中火で熱し、①の鶏肉を皮目を下にして並べ入れる。さわらずに約3分焼き、しっかり焼き色が付いたら裏返す。さつまいもを加えて約2分炒め合わせ、いったん火を止め、空いたところにバター(15g)とにんにくを入れ、弱めの中火で色付くまで炒める。

③シュクメルリを煮る

②に牛乳、塩(小さじ1)、好みでナツメグ(少々)を加え、煮立ってきたら弱火にし、ときどき混ぜながら6～7分煮る。

④かにかまと彩りリーフのサラダを作って盛りつける

器に『リーフサラダ』を洗わずそのまま盛りつけ、『サラダフレーク』をほぐしてのせる。食べるときに①のドレッシングをかける。③は器に盛り、好みで黒こしょうをふり、パクチーなどを添える。『こだわり酵母食パン』は食べやすい大きさに切り、トーストして添える★。

Point

★パンはシュクメルリのスープにひたして食べるのがおすすめです。

3日目

20分
559kcal(1人分)

『さばの味噌煮』

『味付け玉こんにゃく』
ほうれん草の塩ごまあえ
さつまいものみそ汁

●さばの味噌煮

さばの味噌煮	2切れ(全量)
--------	---------

●味付け玉こんにゃく

味付け玉こんにゃく	適量
-----------	----

●ほうれん草の塩ごまあえ
(作りやすい分量・3人分)

ほうれん草	約130g(お届けの2/3)
白すりごま【A】	小さじ1
塩【A】	ひとつまみ
ごま油【A】	小さじ1

●さつまいものみそ汁

さつまいも	100g(中1/2本)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ2

●ごはん(適量)を添える

鍋ひとつで主菜と副菜が完成！
定番のさばのみそ煮定食

①下準備

大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。さつまいもはよく洗って、皮ごと厚さ5～6mmの輪切り、または大きいものは半月切りにし、水にさっとくぐらせて水けをきる。鍋の湯が沸騰したら塩(分量外・ひとつまみ)を加えてほうれん草を入れ、約2分ゆで、引き上げて水にとる(鍋の湯は取りおく)。

②『さばの味噌煮』と『味付け玉こんにゃく』をボイルする

①の鍋を再び沸騰させ、凍ったままの『さばの味噌煮』『味付け玉こんにゃく』を袋ごと入れ、約9分ボイルする。

③さつまいものみそ汁を作る

別の鍋に水(2カップ)と和風だしの素、①のさつまいもを入れて中火にかける。煮立ったら5～6分、さつまいもがやわらかくなるまで煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④ほうれん草の塩ごまあえを仕上げで盛りつける

①のほうれん草は水けをしぼり、長さ4cmに切ってボウルに入れ、【A】を加えてあえる。器に②の『さばの味噌煮』を煮汁ごと盛り、ほうれん草を添える。『味付け玉こんにゃく』は、器に盛る★。③を器に盛る。

Point

★竹串などに刺して盛りつけると食べやすいです。