

# 3回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	産直豚肉のしょうが焼きセット 1セット*	全量			
冷蔵	国産大豆ミニとうふ(綱) 80g×4	1パック		2パック	1パック
青果	エコ・小松菜 1束	1/2束		1/2束	
	ミニトマト 140g		70g		70g
	きゅうり 2本		1本		1本
	大根(カット) 1/2カット			全量	
	えのき茸 200g			100g	100g
	なめこ 80g			全量	
冷凍	漁師がつくった釜あげしらす 25g×3	1袋*		1袋*	1袋
	北海道冷凍栗かぼちゃ 400g	100g	150g		150g
	北海道産力レイの香草焼き(骨取り) 4~5枚200g		全量		
	産直鶏ひき肉(バラ凍結) 300g			全量*	
常温	ミックスピーンズドライパック(パウチ) 55g		全量		
	国産たまねぎ使用オニオンスープ 7.1g×5袋		2袋		3袋

\*=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
- おろしうすが
- ごはん
- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ
- こしょう
- 酒
- 和風だしの素
- 鶏ガラスープの素
- ケチャップ
- 片栗粉
- 油
- オリーブオイル
- 好みでローズマリー、レモン、黒炒りごま、葉ねぎ

※ セットの『産直豚カタ・モモ切落し』は別包装(冷蔵)でお届けします。

## 1日目

20分  
662kcal(1人分)



### 定番のしょうが焼き&野菜炒め 簡単白あえでほっこり和定食

#### ①下準備

小松菜は長さ4cmに切って耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。冷水にとってさまし、水けをしっかりしづらる。セットの豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉をまぶす。

#### ②かぼちゃのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素を入れて中火で煮立て、煮立ったままのかぼちゃを加える。再び煮立ったら約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

#### ③しらすと小松菜の白あえを作る

ボウルに豆腐と[A]を入れて混ぜ、解凍した『釜あげしらす』①の小松菜を入れてあえる。

#### ④『産直豚肉のしょうが焼き』を作りて盛りつける

フライパンに油(大さじ1/2)を中火で熱し、セットの玉ねぎ以外の野菜を入れて、塩・こしょうをして約2分炒め、器に盛る。フライパンをペーパータオルでふいて、油(大さじ1/2)を入れて中火で熱し、添付のレシピ通りに『産直豚肉のしょうが焼き』を作り、野菜と同じ器に盛る。②、③をそれぞれ器に盛る。

## 『産直豚肉の しょうが焼き』

しらすと小松菜の白あえ  
かぼちゃのみそ汁

### ●産直豚肉のしょうが焼き

産直豚肉のしょうが焼きセット

1セット(全量)

片栗粉

大さじ1

塩

少々

こしょう

少々

油

適量

### ●しらすと小松菜の白あえ (作りやすい分量・3人分)

漁師がつくった釜あげしらす\* 25g(1袋)

小松菜 約100g(お届けの1/2)

国産大豆ミニとうふ(綱) 80g(1パック)

みそ[A] 小さじ2

砂糖[A] 小さじ1

白すりごま[A] 小さじ1

### ●かぼちゃのみそ汁

冷凍かぼちゃ 100g(1/4袋)

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

## 2日目

20分  
610kcal(1人分)『カレイの香草焼き』  
ミニトマトのソース

豆とかぼちゃのサラダ

『国産たまねぎ使用  
オニオンスープ』●カレイの香草焼き  
ミニトマトのソース  
(ソースは作りやすい分量・3人分)

カレイの香草焼き	200g(全量)
ミニトマト	70g(お届けの1/2)
ケチャップ	大さじ1と1/2
油	大さじ4~5
ローズマリー、レモン	適宜

●豆とかぼちゃのサラダ  
(作りやすい分量・3人分)

冷凍かぼちゃ	150g(1/3袋強)
ミックスピーンズドライパック	55g(全量)
きゅうり	1本
砂糖[A]	小さじ1
酢[A]	小さじ1
塩[A]	ひとつまみ
こしょう[A]	少々
オリーブオイル[A]	小さじ2

●国産たまねぎ使用オニオンスープ  
国産たまねぎ使用オニオンスープ 2袋

## ●ごはん(適量・好みで黒炒りごま)を添える

サクッとフライにトマトソースが◎  
食感が楽しいサラダを添えて

## ①下準備

耐熱皿に凍ったままのかぼちゃを並べ、ラップをして電子レンジで約3分加熱する。やわらかくなったらフォークなどでつぶす。きゅうりは1cm角に切る。ミニトマトは粗くきざみ、ケチャップを加えて混ぜ、ミニトマトソースを作る。

## ②豆とかぼちゃのサラダを作る

ボウルに[A]を混ぜ合わせ、①のかぼちゃ、きゅうり、『ミックスピーンズ』を加えてあえる。

## ③『カレイの香草焼き』を作る

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。両面を4~5分色よく揚げ焼きにする。

## ④『国産たまねぎ使用オニオンスープ』を作り盛りつける

人数分の器に『国産たまねぎ使用オニオンスープ』を入れ、熱湯(1人分160ml)を注いで軽くかき混ぜる。器に③を盛り、①のミニトマトソースをかける。同じ器に②を盛り、好みでローズマリーと、厚めの半月切りにしたレモンを添える。

## 3日目

25分  
591kcal(1人分)ふんわり鶏だんごと  
大根のスープ煮

オリーブしらす豆腐

ふわっとほどける大きな鶏だんごを  
2種のだしがけたスープで煮込んで

## ①下準備

大根は長さ5cmに切り、1cm角の棒状に切る。耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジで5分加熱する。小松菜は長さ4cmに切る。えのき茸は先の方から細かくきざむ。

## ②ふんわり鶏だんごと大根のスープ煮を作り始める

ボウルに解凍した鶏ひき肉を入れ、[A]を加えて練り混ぜる。①のえのき茸、片栗粉を加え、全体がなじむまで練り混ぜる★。大きめの鍋に水(5カップ)、[B]、①の大根を入れて火にかける。煮立ったらさつと洗ったなめこを入れ、ひき肉だねをスプーンで大きめにすくいながら落とし入れる。再び煮立ったら中火にし、約8分煮る。

## ③オリーブしらす豆腐を作る

器に豆腐を盛り、解凍した『釜あげしらす』をのせる。好みできざんだ葉ねぎをちらし、しょうゆ、オリーブオイルを等分してかける。

## ④ふんわり鶏だんごと大根のスープ煮を仕上げる

②の鍋に①の小松菜を加えてさらに約2分煮て、器に盛る。

Point ★えのき茸をきざんで肉だねに加えると、ジューシー&ふんわりした食感に仕上がります。

●ふんわり鶏だんごと大根の  
スープ煮(作りやすい分量・3人分)

鶏ひき肉※	300g(全量)
大根	400g(全量)
小松菜	約100g(お届けの1/2)
えのき茸	100g(お届けの1/2)
なめこ	80g(全量)
片栗粉	大さじ1
酒[A]	大さじ2
しょうゆ[A]	大さじ1/2
おろししょうが[A]	小さじ1
塩[A]	小さじ1/2

## ●オリーブしらす豆腐

国産大豆ミヒコ(絹)	160g(2パック)
漁師がつくった釜あげしらす※	25g(1袋)
しょうゆ	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2
葉ねぎ	適宜

## ●ごはん(適量)を添える