

# 3日分の時短ごはんセット(2人分)

※=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。

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(絹) 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
	北海道産カレイの香草焼き(骨取り) 4~5枚200g		全量		
	産直鶏ひき肉(バラ凍結) 300g			全量※	
常温	ミックスビ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

※ セットの『産直豚カタ・モモ切れし』は別包装(冷蔵)でお届けします。

ご自宅で  
用意するもの

●白すりごま ●おろししょうが  
●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

## 1日目

20分  
662kcal(1人分)

### 『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(絹)	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

### 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、水けをしっかりとしぼる。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、凍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』を作って盛りつける

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。

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)
ミックスビ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、『ミックスビーンズ』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』を作って盛りつける

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



酒【B】	大さじ2
しょうゆ【B】	大さじ1
鶏ガラスープの素【B】	小さじ2と1/2
和風だしの素【B】	6g(1本)
塩【B】	小さじ1/2

## ●オリーブしらす豆腐

国産大豆ミニとうふ(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

ふわっとほどける大きな鶏だんごを  
2種のだしがきい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。煮立ったらさっ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。