

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	産直豚肉のしょうが焼きセット 1セット※	全量			
冷蔵	駿河湾産桜えび天 3枚	全量			
	国産大豆ミニとうふ(絹) 80g×4	1パック		3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	150g	150g		100g
	{北海道産カレイの香草焼き(骨取り) 4〜5枚200g} 2点		1と1/2袋		1/2袋
	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		3袋		2袋

※ 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。

※=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
619kcal(1人分)

『産直豚肉のしょうが焼き』

『駿河湾産桜えび天』
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

●駿河湾産桜えび天

駿河湾産桜えび天	3枚(全量)
----------	--------



●しらすと小松菜の白あえ

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	150g(1/3袋強)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ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(2と1/4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。『駿河湾産桜えび天』は好みで温めて器に盛る。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』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。

● カレイの香草焼き
ミニトマトのソース

カレイの香草焼き	300g(1と1/2袋)
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

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 3袋

● ごはん(適量・好みで黒炒りこま)を添える

3日目

25分
587kcal(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。

● ふんわり鶏だんごと
大根のスープ煮

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)	240g(3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3/4
オリーブオイル	小さじ3
葉ねぎ	適宜

● ごはん(適量)を添える

★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。