

3日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	産直豚肉のチンジャオロースセット 1セット	全量			
冷蔵	月山赤かぶ漬 250g	適量			
	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)	1個	2個		3個
	合びき肉(牛7:豚3) 200g*	全量			
青果	赤玉ねぎ 400g		200g	100g	100g
	ミニトマト 140g		80g	30g	30g
	サニーレタス 1個			約40g	約110g
	ぶなしめじ 180g			90g	90g
冷凍	宮崎のささがきごぼう 170g		60g	60g	50g
	きはだまぐろ腹身ステーキ用 2切180g			全量*	
常温	産直大豆ドライパック(缶) 110g×2		1缶	1缶	
	国産きざみしょうが 80g		約10g	約6g	約64g
	純カレー粉 40g		小さじ5と1/4	小さじ1/4	約30g

*『合びき肉(牛7:豚3)』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
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ
- こしょう
- みりん
- 便利つゆ
- 和風だしの素
- 鶏ガラスープの素
- ケチャップ
- 中濃ソース
- マヨネーズ
- 片栗粉
- 油
- バター
- 好みでパクチー

1日目

15分
546kcal(1人分)



定番中華のメインおかずは炒めるだけ
ふわふわたまごスープを添えて

『産直豚肉のチンジャオロース』

『月山赤かぶ漬け』
たまごの中華スープ

●産直豚肉のチンジャオロース

産直豚肉のチンジャオロースセット
1セット(全量)

塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
油	大さじ1

●月山赤かぶ漬け

月山赤かぶ漬け 適量

●たまごの中華スープ

卵	1個
鶏ガラスープの素	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1
こしょう	適量
パクチー	適宜

●ごはん(適量)を添える

①下準備

セットの豚肉は塩・こしょうをして片栗粉をまぶす。卵は割りほぐす。

②たまごの中華スープを作る

鍋に水(1と1/2カップ)、鶏ガラスープの素、しょうゆを入れて煮立て、片栗粉を水(小さじ2)で溶いて加え、とろみを付ける。再び煮立ったら、①の溶き卵をまわし入れ、軽く混ぜて火を通す★。仕上げにこしょうをふる。

③『産直豚肉のチンジャオロース』を作る

フライパンに油を中火で熱し、①の豚肉を炒め、火が通ったらいったん取り出す。そのままのフライパンにセットの野菜を入れ、添付のレシピ通りに『産直豚肉のチンジャオロース』を作って器に盛る。

④盛りつける

『月山赤かぶ漬け』は器に盛る。②は器に盛り、好みでパクチーを添える。

Point

★卵は煮立ったところに少しづつ加えると、ふんわり仕上がります。

2日目

20分
669kcal(1人分)豆とごぼうの
スパイスキーマカレー赤玉ねぎの即席アチャール
(インド風ピクルス)

●豆とごぼうのスパイスキーマ カレー(カレーは作りやすい分量・3人分)	合ひき肉 200g(全量)
卵 2個	赤玉ねぎ 100g(中1/2個)
ミニトマト 80g(お届けの1/2強)	冷凍ささがきごぼう 60g(1/3袋強)
産直大豆ドライパック 110g(1缶)	ケチャップ【A】 大さじ2
カレー粉【A】 小さじ5	きざみしょうが【A】 小さじ1と1/2

中濃ソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
ごはん	適量
油	大さじ1

●赤玉ねぎの即席アチャール
(作りやすい分量・3人分)

赤玉ねぎ 100g(中1/2個)
酢【B】 小さじ2
砂糖【B】 小さじ1
塩【B】 小さじ1/4
カレー粉【B】 小さじ1/4

スパイスの風味でごはんがすすむ
辛くない具だくさんキーマカレー

① 下準備

赤玉ねぎは、カレー用は粗みじん切りにする。アチャール用は薄切りにして、塩(分量外・ふたつまみ)をまぶしてもみ、しなりしたら水洗いして水けをしぶる。ミニトマトは半分に切る。卵は熱湯に入れ、約10分ゆでる。水にとってさし、殻をむいて半分に切る。

② 玉ねぎの即席アチャールを作る

ボウルに【B】を入れて混ぜ、①のアチャール用の赤玉ねぎを加えてあえる。しばらくおいて味をなじませる。

③ 豆とごぼうのスパイスキーマカレーを作る

フライパンに油を中火で熱し、①のカレー用の赤玉ねぎに塩をふり、約3分炒める。【A】を加えて約2分炒め★、合ひき肉を加えてほぐしながら炒め合わせる。パラパラになつたら、凍ったままのごぼう、『大豆ドライパック』①のミニトマトを加えてさっと炒め、水(1カップ)、中濃ソース、しょうゆを加える。ときどき混ぜながら、約5分煮詰める。

④ 盛りつける

器にごはんを盛り、③をかけて①のゆで卵を添える。②を器に盛る。

Point

★カレー粉を加えたら、焦がさないように注意して。焦げそうな場合は水(少量)を加えてください。

3日目

15分
636kcal(1人分)まぐろのコクうま
ジンジャーステーキごぼうと大豆のカレーマヨサラダ
しめじのみそ汁

※今回はサニーレタスをお届けします。

●まぐろのコクうま
ジンジャーステーキ

まぐろのコクうまジンジャーステーキ用	2切れ(全量)
赤玉ねぎ 100g(中1/2個)	サニーレタス 約40g(2枚)
ミニトマト 30g(お届けの1/4弱)	和風だしの素 3g(1/2本)
しょうゆ【A】 大さじ1	みそ 少々
みりん【A】 大さじ1	油 小さじ2
きざみしょうが【A】 小さじ1	バター 10g

●ごぼうと大豆のカレーマヨサラダ
(作りやすい分量・3人分)

冷凍ささがきごぼう 60g(1/3袋強)	大豆ドライパック 110g(1缶)
マヨネーズ 大さじ2	便利つゆ 大さじ1/2
カレー粉 小さじ1/4	カレー粉 小さじ1/4

●しめじのみそ汁

ぶなしめじ 90g(お届けの1/2)
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

バター香るコクうま甘辛だれを
肉厚まぐろステーキとからめて

① 下準備

耐熱ボウルに凍ったままのごぼうを入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、粗熱をとる。赤玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。ぶなしめじは根元を切り、小房に分ける。解凍して水けをふいたまぐろは、1切れずつ塩をふる。【A】は混ぜ合わせる。

② ごぼうと大豆のカレーマヨサラダを作る

①のごぼうに、『大豆ドライパック』、マヨネーズ、『便利つゆ』、カレー粉を加えてあえ、器に盛る。

③ しめじのみそ汁を作る

鍋に水(1と1/2カップ)、和風だしの素、①のぶなしめじを入れて中火にかけ、煮立ったら約3分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

④ まぐろのコクうまジンジャーステーキを作る

フライパンに油を中火で熱し、①のまぐろを入れてふたをして約3分焼く。焼き色が付いたら裏返し、①の赤玉ねぎを加えてふたをして3~4分蒸し焼きにする★。まぐろに火が通ったら【A】とバターを加え、全体に味をからめる。器に盛って①のサニーレタスとミニトマトを添える。③は器に盛る。

Point

★赤玉ねぎといっしょに蒸し焼きにすることで、しっとりした食感に。