

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	産直豚肉のチンジャオロースセット 1セット	全量			
冷蔵	徳用肉焼売(大粒) 8個320g	全量			
	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)	2個	3個		1個
	合びき肉(牛7:豚3) 200g*		全量		
青果	赤玉ねぎ 400g		200g	150g	50g
	ミニトマト 140g		80g	60g	
	サニーレタス 1個			約60g	約90g
	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 3切270g			全量*	
常温	産直大豆ドライパック(缶) 110g×2		1缶	1缶	
	国産さざみしょうが 80g		約10g	約10g	約60g
	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
705kcal(1人分)

『産直豚肉のチンジャオロース』

『肉焼売』
『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

●肉焼売

肉焼売 8個(全量)



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

●ごはん(適量)を添える

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

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(2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(大さじ1)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

『肉焼売』はパッケージの表示通りに加熱して器に盛る。『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。

★卵は煮立ったところに少しずつ加えると、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

合びき肉	200g(全量)
卵	3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

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
辛くない具た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、しんなりしたら水洗いして水けをしぼる。ミニトマトは半分に切る。卵は熱湯に入れ、約10分ゆでる。水にとってさまし、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★、合びき肉を加えてほぐしながら炒め合わせる。パラパラになったら、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。

★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。

Point

3日目

15分
630kcal(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

きはだまぐろ腹身ステーキ用※	3切れ(全量)
赤玉ねぎ	150g(中3/4個)
サニーレタス	約60g(3枚)
ミニトマト	60g(お届けの1/2弱)
しょうゆ【A】	大さじ1と1/2
みりん【A】	大さじ1と1/2
きざみしょうが【A】	小さじ1と1/2
塩	少々
油	大さじ1
バター	15g

●ごぼうと大豆のカレーマヨサラダ	
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

●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	4g(2/3本)
みそ	大さじ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(2と1/4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。

★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。

Point