

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	塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット 1セット※1	全量			
	産直鶏肉のバター醤油炒めセット 1セット※2		全量		
冷蔵	産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4			2個	2個
青果	大根(カット) 1/2カット		約100g	約300g	
冷凍	九州のほうれん草(カット・バラ凍結) 270g	50g	100g	70g	50g
	冷凍しじみ(青森県産) 180g		全量		
	までっこ鶏手羽中スペアリブ(バラ凍結) 310g			全量❄	
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g	全量			

※1『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット』は消費期限がお届け翌日です。
セットの「塩さばスティック」は別包装(冷凍)でお届けします。少し辛めの味付けです。

※2『産直鶏肉のバター醤油炒めセット』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

●おろししょうが ●ごはん ●塩
●しょうゆ ●みそ ●酒 ●便利つ
ゆ ●コンソメ(顆粒) ●小麦粉
●油 ●ごま油 ●好みで黒こしょう、パクチー

1日目

25分
757kcal(1人分)

『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』

ほうれん草とコーンのスープ



●塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー

塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテーセット 1セット(全量)

小麦粉 大さじ1
油 適量

●ほうれん草とコーンのスープ

冷凍ほうれん草 50g(1/5袋弱)

スイートコーンドライパック 55g(全量)

コンソメ(顆粒) 小さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

にんにく風味が食欲そそる！
脂ののったさばをペペロンチーノ味で

① 下準備

セットの「塩さばスティック」は袋のまま約10分流水解凍する。セットのじゃがいもは袋に約2cmの切り込みを入れ、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。解凍した「塩さばスティック」は水けをふき、小麦粉をまぶす。

② ほうれん草とコーンのスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、コンソメを入れて中火にかける。煮立ったら、コーンと凍ったままのほうれん草を入れ、2～3分煮る。

③ 『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』を作って盛りつける

フライパンに油(小さじ2)を熱し、①の「塩さばスティック」を入れて中火で2～3分焼き、いったん取り出す。残った油をペーパータオルでふき取り、油(小さじ2)を加えて中火で熱する。添付のレシピ通りに『塩さばとじゃがいものイタリアンガーリックソテー』を作って器に盛り、セットのパセリをちらす。②を器に盛る。

2日目

20分
573kcal(1人分)『産直鶏肉の
バター醤油炒め』ほうれん草のみぞれあえ
しじみのみそ汁

●産直鶏肉のバター醤油炒め

産直鶏肉のバター醤油炒めセット

1セット(全量)
油 大さじ1●ほうれん草のみぞれあえ
(作りやすい分量・3人分)冷凍ほうれん草 100g(1/3袋強)
太根 約100g(お届けの1/4)
便利つゆ【A】 大さじ1
しょうゆ【A】 小さじ1

●しじみのみそ汁

冷凍しじみ 180g(全量)
みそ 大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える

バターのコクが決め手の炒め物と
さっぱりみぞれあえが相性◎

①下準備

耐熱容器に凍ったままのほうれん草を入れ、電子レンジで約2分加熱して水にとり、さまして水けをしぼる。大根はすりおろし、軽く汁けをきる。セットの鶏肉は調味液をきる。

②ほうれん草のみぞれあえを作る

ボウルに①のほうれん草と大根おろし、【A】、水(大さじ1)を入れてあえる。

③しじみのみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)と、凍ったままさと洗ったしじみを入れて強火にかける。煮立ったら中火にし、アクをすくいながら約3分煮る。しじみの殻が開いたら、弱火にしてみそを溶き入れる。

④『産直鶏肉のバター醤油炒め』を作って盛りつける

フライパンに油を中火で熱して①の鶏肉を炒め、添付のレシピ通りに『産直鶏肉のバター醤油炒め』を作って器に盛る。②、③をそれぞれ器に盛る。

3日目

25分
492kcal(1人分)鶏スペアリブと
大根のスープごはん

『産直たまごの玉子どうふ』

●鶏スペアリブと大根のスープ
ごはん(作りやすい分量・3人分)鶏スペアリブ❄ 310g(全量)
大根 約300g(お届けの3/4)
冷凍ほうれん草 70g(1/4袋強)
酒【A】 大さじ3
おろししょうが【A】 小さじ1
塩【A】 小さじ2/3
しょうゆ 大さじ1ごはん 適量
ごま油 適量
黒こしょう、パクチー 適宜

●産直たまごの玉子どうふ

産直たまごの玉子どうふ 2個

身はホロッとやわらかく皮は香ばしい
手羽中のうまみたっぷりスープごはん

①下準備

解凍した鶏スペアリブは水けをふいてポリ袋に入れる。しょうゆを加えて袋の上から全体を軽くもみ、5分ほどおいて味をなじませる。大根は薄めのいちよう切りにする。

②鶏スペアリブと大根のスープごはんを作り始める

フライパンにごま油(小さじ2)を入れ、①の鶏スペアリブを皮目を下にして並べ入れ、さわらずに中火で約3分焼く★。皮目にこんがりとした焼き色が付いたら、①の大根を加えて全体に油がまわるまで約1分炒め合わせる。

③鶏スペアリブと大根のスープごはんを仕上げる

②のフライパンに【A】と水(3カップ)を加え、煮立ったらふたをして中火で約8分煮る。大根に火が通ったら、凍ったままのほうれん草を加えてさらに約2分煮る。ごま油(小さじ2)をまわしかける。

④盛りつける

器にごはんを盛り、③をかけて好みに黒こしょうをふり、パクチーを添える。『産直たまごの玉子どうふ』は器に盛り、添付のたれをかける。

Point

★しょうゆをからめて焼くことで、香ばしいうまみがアップ。皮目をしっかり焼くのがポイント。