

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	重慶飯店監修・鶏肉とカシューナッツ炒め セット 1セット	全量			
冷蔵	産直小麦のえびわんたん 12個108g・スープ2袋	6個			6個
	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	2個	2個
青果	有機セロリ(カット) 120g	60g	60g		
	エコ・小松菜 1束	1/4束		1/2束	1/4束
	じゃがいも(男爵) 500g		300g	100g	100g
冷凍	礼文島船泊の産直・生からつくった 真だら切身(骨とり) 160g		全量*		
	ふっくら和風おろしハンバーグ 2個330g			全量	
常温	熟成パルメザンチーズ 83g		大さじ2	小さじ1	約65g
	カットトマト(イタリア産) 390g(固形量240g)		全量		
	ひじきドライパック(パウチ) 40g			全量	

*＝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

●おろしにんにく ●白炒りごま
●ごはん ●砂糖 ●塩 ●酢
●しょうゆ ●みそ ●こしょう
●黒こしょう ●酒 ●和風だしの
素 ●コンソメ(顆粒) ●マヨネー
ズ ●小麦粉 ●油 ●ごま油
●オリーブオイル ●好みで葉ねぎ

1日目

15分
761kcal(1人分)

『鶏肉と
カシューナッツ炒め』

セロリの中華風浅漬け
小松菜とえびわんたんのスープ



●鶏肉とカシューナッツ炒め
鶏肉とカシューナッツ炒めセット
1セット(全量)
油 適量

●セロリの中華風浅漬け
(作りやすい分量:3人分)
セロリ 60g(お届けの1/2)
塩 ふたつまみ
しょうゆ[A] 小さじ2
砂糖[A] 小さじ1
酢[A] 小さじ1
ごま油[A] 小さじ1/2

●小松菜とえびわんたんのスープ
小松菜 約50g(お届けの1/4)
産直小麦のえびわんたん 6個(1/2袋)
●ごはん(適量)を添える

簡単お料理セットで本格中華
わんたんスープで満足感◎

1 下準備

セロリは茎を斜め薄切りにし★、塩をまぶして軽くもみ、3分ほどおく。
小松菜は長さ3cmに切る。

2 セロリの中華風浅漬けを作る

①のセロリがしんなりしたら、水洗いして水けをしぼる。ボウルに【A】を混ぜ合わせ、セロリを加えてあえ、そのまま置いて味をなじませる。

3 小松菜とえびわんたんのスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、『えびわんたん』の添付のスープ(1袋)を入れて中火で煮立てる。『えびわんたん』①の小松菜を加え、約2分煮る。

4 『鶏肉とカシューナッツ炒め』を作って盛りつける

フライパンに油(大さじ2)を入れて熱し、セットの「鶏唐揚げ」を弱火から中火で3～4分揚げ焼きにして、いったん取り出す。そのままのフライパンに油(大さじ1)を足して熱し、添付のレシピ通りに『鶏肉とカシューナッツ炒め』を作って器に盛る。②、③をそれぞれ器に盛る。

Point

★セロリは斜め薄切りにすれば、筋をとる手間が要りません。

2日目

25分
737kcal(1人分)たらとじゃがいもの
トマト煮まるごと卵のスープ
白ごまごはん

●たらとじゃがいものトマト煮

真だら切身(骨とリ)※	160g(全量)
じゃがいも	300g(中3個)
セロリ	60g(お届けの1/2)
カットトマト	1パック(全量)
パルメザンチーズ	大さじ2(約15g)
塩	ひとつまみ
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1
酒【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	小さじ2



砂糖【A】	小さじ1
コンソメ(顆粒)【A】	小さじ1
オリーブオイル	適量

●まるごと卵のスープ

卵	2個
コンソメ(顆粒)	小さじ1と1/2
黒こしょう	適量

●白ごまごはん

ごはん	適量
白炒りごま	適量
塩	適量

寒いときにほっと温まるトマト煮は
セロリの風味でぐっと深みをプラス

①下準備

じゃがいもは2cm角に切り、さっと水にくぐらせて水けが付いたまま耐熱皿にのせる。ラップをして電子レンジ(600W)で約4分加熱する。セロリは葉と茎を5〜6mm角の粗みじん切りにし、葉は仕上げ用に少量取りおく。解凍したたらは水けをふき、塩・こしょうして小麦粉をまぶす。

②たらとじゃがいものトマト煮を作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ1)を中火で熱して①のたらを入れ、両面を約2分ずつ焼いていったん取り出す。そのままのフライパンにオリーブオイル(小さじ1)を足し、セロリ、おろしにんにくを入れて中火で約1分炒める。『カットトマト』水(1/4カップ)、【A】を加えて混ぜ、じゃがいもを加え、たらを戻し入れる。煮立ったらふたをして7〜8分煮る。

③まるごと卵のスープを作る

鍋に水(2カップ)、コンソメを入れて中火で煮立てる。卵をひとつずつ小さな容器に割り入れ、鍋にそっと加える。ふつふつとした火加減を保ち、卵が好みのかたさになるまで煮る。器に盛り、黒こしょうをふる。

④たらとじゃがいものトマト煮を仕上げで盛りつける

②のじゃがいもがやわらかくなったら火を止め、パルメザンチーズを加えて全体をざっくりと混ぜる。器に盛り、オリーブオイル(1人分小さじ1/2程度)をまわしかけ、①の仕上げ用のセロリの葉をちらす。ごはんを器に盛り、塩、白炒りごまをふる。

3日目

25分
770kcal(1人分)『ふっくら和風おろし
ハンバーグ』ゆでたまご&小松菜 チーズマヨ
ドレッシング

じゃがいもとひじきのみそ汁

●ふっくら和風おろしハンバーグ

ふっくら和風おろしハンバーグ	2個(全量)
----------------	--------

●ゆでたまご&小松菜 チーズマヨ
ドレッシング

小松菜	100g(お届けの1/2)
卵	2個
マヨネーズ【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	大さじ1
パルメザンチーズ【A】	小さじ1
酢【A】	小さじ2/3
黒こしょう	適宜



●じゃがいもとひじきのみそ汁

じゃがいも	100g(中1個)
ひじきドライパック	40g(全量)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2
ごま油	小さじ1
葉ねぎ	適宜

●ごはん(適量)を添える

ボイルで完成和風ハンバーグと
ひじきがアクセントのみそ汁を添えて

①下準備

大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かす。じゃがいもは薄い輪切りにしてから細切りにし、さっと水にくぐらせて水けをきる。小松菜は洗ってそのままラップでふわっと包み、電子レンジで約1分加熱し、水にとる。水けをしっかりとしぼり、長さ4cmに切る。【A】は混ぜ合わせ、チーズマヨドレッシングを作る。

②じゃがいもとひじきのみそ汁を作り始める

鍋にごま油を中火で熱し、ひじきと①のじゃがいもを約1分炒める。水(2カップ)、和風だしの素を加えて7〜8分煮る。

③『ふっくら和風おろしハンバーグ』と卵をボイルする

①の鍋の湯が沸騰したら、凍ったままの『ふっくら和風おろしハンバーグ』と卵を入れる。卵は8〜10分ボイルして先に取り出し、水につけて冷やす。『和風おろしハンバーグ』は15〜20分ボイルする★。

④じゃがいもとひじきのみそ汁を仕上げで盛りつける

②のじゃがいもがやわらかくなったら、弱火にしてみそを溶き入れ、器に盛って好みできざんだ葉ねぎをちらす。③の卵は殻をむいて半分に切り、①の小松菜といっしょに器に盛ってチーズマヨドレッシング、好みで黒こしょうをかける。同じ器に③の『和風おろしハンバーグ』を盛る。

Point

★あらかじめ冷蔵庫で解凍すると、ボイル時間が約10分と短縮。