

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	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	全量			
	産直たまご少量パック(赤玉またはピンク玉) 6個(MS~LL)		3個	3個	
青果	有機セロリ(カット) 120g	60g	60g		
	エコ・小松菜 1束	1/2束		1/2束	
	じゃがいも(男爵) 500g		350g	150g	
冷凍	徳用礼文島船泊の産直・生からつくった 真だら切身(骨とり) 330g		全量*		
	{ふっくら和風おろしハンバーグ 2個330g} 2点			3個	1個
常温	熟成パルメザンチーズ 83g		大さじ2	大さじ1/2	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
625kcal(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
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100g(お届けの1/2)
産直小麦のえびわんたん 12個(全量)
●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(3と1/2カップ)、『えびわんたん』の添付のスープ(2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
691kcal(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(骨と切り)	330g(全量)
じゃがいも	350g(中3と1/2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	小さじ1/4
こしょう	適量
小麦粉	大さじ1と1/2
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	3個
コンソメ(顆粒)	小さじ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30秒加熱する。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2)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と1/4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
764kcal(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 3個

●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	3個
マヨネーズ【A】	大さじ3
しょうゆ【A】	大さじ1と1/2
パルメザンチーズ【A】	大さじ1/2
酢【A】	小さじ1
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	150g(中1と1/2個)
ひじきドライパック	40g(全量)
和風だしの素	4g(2/3本)
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
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と1/2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。