

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)



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ぶる。ボウルに【A】を混ぜ合わせ、セロリを加えてあえ、そのままお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』を作り盛り付ける

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』を作り盛る。②、③をそれぞれ器に盛る。

★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。

『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

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
白ごまごはん寒い時季には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て盛りつける

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。

たらとじゃがいものトマト煮

| | |
|-------------|---------------|
| 真たら切身(骨とり)※ | 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 |

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ぞ汁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ぞ汁を添えて

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、水にのせる。水けをしっかりとしぶり、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ぞ汁を作り始める

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ぞ汁を仕上げて盛りつける

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分と短くなります。

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 適量

じゃがいもとひじきのみぞ汁

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と3本)

みそ 大さじ2

ごま油 大さじ1/2

葉ねぎ 適量

ごはん(適量)を添える