

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	白湯水餃子スープセット 1セット	全量			
冷蔵	産直豚カタロース切落し 170g こんにゃく白和え 100g×2			全量 1パック	1パック
青果	ブロッコリー 1個 まいたけ 140g カラーピーマン 140g		1/2個 70g	1/2個 70g	全量
冷凍	直火炒めチャーハン(産直米) 230g×2 秋鮭の甘酢あんかけ 200g(2袋) 銚子産いわしのつみれ 210g 江戸前あさり(冷凍) 150g	1と1/2袋	全量 1/2袋	1/2袋	全量 1/2袋

※=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 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●みりん
- 和風だしの素 ●マヨネーズ
- 片栗粉 ●ごま油 ●オリーブオイル
- 好みでレタス、かつお節、葉ねぎ

1日目

15分
612kcal(1人分)

『白湯水餃子スープ』 『直火炒めチャーハン』



コクあり白湯スープで煮込むだけ!
香ばしい直火炒めチャーハンを添えて

①『白湯水餃子スープ』を作り始める

鍋に水(4と1/2カップ)を入れて沸騰させる。セットの野菜、水餃子、白湯スープ(2袋)を入れ、添付のレシピ通りに中火で約5分煮る。

②『直火炒めチャーハン』を電子レンジ加熱する

凍ったままの『直火炒めチャーハン』を耐熱容器に平らに盛り、パッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。

③盛りつける

①にごま油とこしょうを加えて混ぜ、器に盛る。②は器に盛り、好みでひと口大にちぎったレタスを添える。

●白湯水餃子スープ

白湯水餃子スープセット 1セット(全量)

こしょう

少々

ごま油

大さじ1

●直火炒めチャーハン

直火炒めチャーハン 345g(1と1/2袋)

レタス

適宜

2日目

20分
548kcal(1人分)

『秋鮭の甘酢あんかけ』

プロッコリーのおひたし
いわしのみそつみれ汁

●秋鮭の甘酢あんかけ

秋鮭の甘酢あんかけ 200g(全量)

●プロッコリーのおひたし
(作りやすい分量・3人分)

プロッコリー 約90g(1/2個)

しょうゆ[A] 小さじ1

塩[A] 小さじ1/2

和風だしの素[A] 2g(1/3本)

かつお節 適宜

●いわしのみそつみれ汁

銚子産いわしのつみれ 105g(1/2袋)

まいたけ 70g(お届けの1/2)

和風だしの素 2g(1/3本)

みそ 大さじ1と1/2

葉ねぎ 適宜

●ごはん(適量)を添える

ごはんがすすむ鮭のあんかけと
だし香るつみれ汁のお魚献立

① 下準備

鍋に湯を沸かし始める。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。プロッコリーは1個(全量)を小房に分け、茎は厚めに皮をむいて食べやすく切る。1/2個分はポリ袋に入れて3日目用に冷蔵保存する。残り1/2個分は耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。

② いわしのみそつみれ汁を作る

別の鍋に水(2カップ)、和風だしの素、①のまいたけを入れて中火で煮立てる。凍ったままの『いわしのつみれ』を加え、約8分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 『秋鮭の甘酢あんかけ』をボイルする

①の鍋の湯が沸騰したら、凍ったままの『秋鮭の甘酢あんかけ』を内袋ごと入れ、パッケージの表示通りに約10分ボイルする。

④ プロッコリーのおひたしを作る

①のプロッコリーのボウルに【A】、水(1カップ)を加え、そのまま味をなじませる。

⑤ 盛りつける

②を器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。③は器に盛る。④は器に盛り、好みでかつお節をふる。

3日目

25分
729kcal(1人分)豚肉と彩り野菜の
照りマヨ炒め『こんにゃく白和え』
あさりのみそ汁

●豚肉と彩り野菜の照りマヨ炒め

豚カタロース切落し 170g(全量)

プロッコリー 約90g(1/2個)

カラーピーマン 140g(全量)

塩 少々

こしょう 少々

片栗粉 小さじ1弱

砂糖 大さじ1/2

みりん 大さじ1と1/2

しょうゆ 大さじ1と1/2

マヨネーズ 大さじ1と1/2

オリーブオイル 大さじ1/2

●こんにゃく白和え

こんにゃく白和え 100g(1パック)

●あさりのみそ汁

冷凍あさり 150g(全量)

みそ 大さじ1と1/2

葉ねぎ 適宜

●ごはん(適量)を添える

照り焼き風の甘辛豚肉炒めに
マヨネーズを加えて満足感たっぷり♪

① 下準備

カラーピーマンはひと口大の乱切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。あさりは凍ったまま流水で洗う。

② あさりのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)を入れて強火にかける。沸騰したら①のあさりを入れ、アグをとりながら約5分煮る。あさりの口が開いたら、弱火にしてみそを溶き入れる。器に盛り、好みできざんだ葉ねぎをちらす。

③ 豚肉と彩り野菜の照りマヨ炒めを作り始める

フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①の豚肉を広げながら入れ、片栗粉を全体にふり入れて炒める。肉の色が変わったら、2日目に小房に分けたプロッコリーと①のカラーピーマンを加え、塩ひとつまみ(分量外)と水(大さじ1と1/2)を加える。ふたをして弱めの中火で約3分蒸し焼きにする。

④ 豚肉と彩り野菜の照りマヨ炒めを仕上げて、盛りつける

③のフライパンに砂糖をふり入れ、中火で軽く炒め合わせる★。砂糖がなじんだら、みりん、しょうゆを順に加えて約2分炒める。照りが出たら火を止め、マヨネーズを加えて全体をざっくりと混ぜ、器に盛る。『こんにゃく白和え』は器に盛る。

Point

★砂糖を先に加えることでコクがアップ。味のからみもよくなります。