

# 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 | 白湯水餃子スープセット 1セット        | 全量  |      |          |        |
| 冷蔵     | くるみどうふ(みそたれ付き) 80g×3    | 全量  |      |          |        |
|        | 産直豚カタルース切落し 240g        |     |      | 全量       |        |
|        | こんにゃく白和え 100g×2         |     |      | 1と1/2パック | 1/2パック |
| 青果     | ブロッコリー 1個               |     | 1/2個 | 1/2個     |        |
|        | まいたけ 140g               |     | 全量   |          |        |
|        | カラーピーマン 140g            |     |      | 全量       |        |
| 冷凍     | 直火炒めチャーハン(産直米) 230g×2   | 全量  |      |          |        |
|        | {秋鮭の甘酢あんかけ 200g(2袋)} 2点 |     | 3袋   |          | 1袋     |
|        | 銚子産いわしのつみれ 210g         |     | 全量   |          |        |
|        | 江戸前あさり(冷凍) 150g         |     |      | 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

●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  
578kcal(1人分)

### 『白湯水餃子スープ』

『くるみどうふ』

『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。『くるみどうふ』は器に盛り、添付のみそたれをかける。

#### ●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

#### ●くるみどうふ

くるみどうふ 3個(全量)

#### ●直火炒めチャーハン

直火炒めチャーハン 460g(全量)  
レタス 適宜

## 2日目

20分  
577kcal(1人分)

## 『秋鮭の甘酢あんかけ』

ブ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 300g(3袋)

## ●ブロッコリーのおひたし

ブロッコリー 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 210g(全量)

まいたけ 140g(全量)

和風だしの素 3g(1/2本)

みそ 大さじ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。ブロッコリーは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と1/2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10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 ブロッコリーのおひたしを作る

①のブ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  
682kcal(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 240g(全量)

ブロッコリー 約90g(1/2個)

カレーピーマン 140g(全量)

塩 少々

こしょう 少々

片栗粉 小さじ1

砂糖 小さじ2

みりん 大さじ2

しょうゆ 大さじ2

マヨネーズ 大さじ2

オリーブオイル 小さじ2



## ●こんにゃく白和え

こんにゃく白和え 150g(1と1/2パック)

## ●あさりのみそ汁

冷凍あさり 150g(全量)

みそ 大さじ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

カレ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(2と1/4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、アクをとりながら約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ブロッコリーと①のカレーピーマンを加え、塩ひとつまみ(分量外)と水(大さじ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、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。