

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	えびといかの八宝菜セット 1セット*	全量			
冷蔵	国産野菜の福神漬 100g×2	約30g		約30g	約140g
	ナチュラルチーズミックス 200g		100g		100g
	丸高築地魚河岸玉子焼き 1個			2/3個	1/3個
青果	エコ・ねぎ 3-5本	約10g	約50g	約30g	約260g
	さつまいも(紅はるか) 700g		200g	100g	400g
	キヤベツ 1個		約350g	約150g	約300g
	エリンギ 100g		全量		
	ミニトマト 140g		50g	30g	60g
冷凍	産直鶏のおうちでタッカルビ 250g		全量*		
	レンジでサクッと!国産あじフライ 200g			全量	
常温	松山あげ(きざみ) 45g	10g		10g	25g
	産直大豆無調整豆乳(AB) 200ml×2	全量			

* セットの「えび・イカミックス」は別包装(冷凍)でお届けします。

* = 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 ●塩 ●酢 ●しょうゆ
- みそ ●こしょう ●便利つゆ
- 和風だしの素 ●鶏ガラスープの素 ●片栗粉 ●油 ●好みでパクチー

1日目

20分
586kcal(1人分)

『えびといかの八宝菜』

シェントウジャン
(台湾風豆乳スープ)



ふりふりの海鮮に彩り野菜の八宝菜と
豆乳で作る台湾風“食べるスープ”

① 下準備

セットの「えび・イカミックス」は流水または電子レンジで解凍する。片栗粉を水(1/2カップ)で溶き、水溶き片栗粉を作る。ねぎは薄い小口切りにして水にさらす。【A】は混ぜ合わせる。

② えびといかの八宝菜を作る

フライパンに油を中火で熱し、「えび・イカミックス」以外のセットのすべての具材を入れる。塩・こしょうをふり、2~3分炒める。白菜がしななりしてきたら①の「えび・イカミックス」を加え、添付のレシピ通りに『えびといかの八宝菜』を作る。

③ シェントウジャンを作る

鍋に豆乳を入れ、弱火にかける。煮立たせないようにしながら、ふつふつしたら火を止める。①の【A】を全体にまわしかけ、混ぜずにそのままおいておく★。

④ 盛りつける

②を器に盛る。③を軽く温めてひと混ぜし、人数分の器に等分し、それぞれに『福神漬』大さじ1、『松山あげ』約5g、水けをきった①のねぎ約5gをのせる。好みでパクチーを添える。

●えびといかの八宝菜

えびといかの八宝菜セット

1セット(全量)

片栗粉

大さじ1

塩

少々

こしょう

少々

油

大さじ1/2

●シェントウジャン(台湾風豆乳スープ)

無調整豆乳

400ml(2/パック)

国産野菜の福神漬

大さじ2(約30g)

松山あげ

10g(1/4袋弱)

ねぎ

約10g

しょうゆ[A]

大さじ1と1/3

酢[A]

大さじ1と1/3

パクチー

適宜

●ごはん(適量)を添える

Point ★少しづくと、豆乳がゆるく固まってきた。

2日目

25分
661kcal(1人分)さつまいも入りチーズタッカルビ
ねぎトマトスープとろ~りチーズにたっぷりからめて♪
さつまいもの甘みが甘辛味と相性抜群

① 下準備

さつまいもは皮ごと5~6mmの輪切り、大きければ半月切りにし、水にさらす。キャベツはざく切りにする。エリンギは長さを半分に切り、手で3~4等分にさく。ねぎは長さ5cmに切り、縦に4つ割りにする。

② ねぎトマトスープを作る

鍋に水(1と3/4カップ)、【A】、ミニトマト、①のねぎを入れ、中火にかける。煮立ったら2~3分煮て、こしょうを加える。

③ さつまいも入りチーズタッカルビを作り始める

フライパンにさつまいもと水(1/2カップ)を入れて中火にかける。煮立ったらふたをし、約5分蒸し煮にする★。やわらかくなったら、大きめのボウルなどに取り出す。フライパンの水けをふき、油(大さじ1)を入れ、①のエリンギ、キャベツを順に入れ、塩をふる。ふたをして弱めの中火で3~4分蒸し焼きにし、さつまいもと同じボウルに取り出す。

④ さつまいも入りチーズタッカルビを仕上げて盛りつける

そのままのフライパンに油(小さじ1)を足し、解凍した『タッカルビ』を入れ、ふたをしてパッケージの表示通りに蒸し焼きにする。③の具材を戻し入れて炒める。フライパンの真ん中を開けてチーズを加え、ふたをしてチーズがとろけるまで約3分加熱する。②を器に盛る。

Point ★さつまいもはフライパンで蒸し煮にし、甘さとしつこい感をアップ。

●さつまいも入りチーズタッカルビ
(作りやすい分量・3人分)

産直鶏のおうちでタッカルビ	
250g(全量)	
さつまいも	200g(中1本)
キャベツ	約350g(お届けの1/2弱)
エリンギ	100g(全量)
シュレッドチーズ	100g(1/2袋)
塩	ひとつまみ
油	適量

●ねぎトマトスープ

ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
ねぎ	約50g(中1/2本)
鶏ガラスープの素【A】	小さじ1と1/2
しょうゆ【A】	小さじ1
こしょう	適量

●ごはん(適量)を添える

3日目

20分
1035kcal(1人分)だし醤油で食べる
あじフライ

『魚河岸玉子焼き』
松山あげとさつまいものみそ汁

だし醤油をじゅわっとしみ込ませて
冷凍あじフライのアレンジレシピ

① 下準備

キャベツは1cm幅の細切りにする。ねぎは斜め薄切りにし、ミニトマトは半分に切る。【A】と水(大さじ3)を混ぜ合わせてだし醤油を作る。さつまいもは皮ごと1cm角に切り、水に何度もくぐらせる。

② 松山あげとさつまいものみそ汁を作る

鍋に水(2カップ)、和風だしの素、①のさつまいもを入れて中火にかけ、煮立ったら5~6分煮る。さつまいもがやわらかくなったら、弱火にして『松山あげ』を加え、みそを溶き入れる。

③ だし醤油で食べるあじフライを作る

『あじフライ』をパッケージの表示通りに電子レンジで加熱する。フライパンに油を中火で熱し、①のキャベツ、ねぎを入れ、塩少々をふって約2分炒める。全体がしんなりしたら、①のだし醤油を加えて約30秒煮立たせる。器に『あじフライ』を盛り、炒めた野菜をのせ、フライパンに残っただし醤油をかける★。①のミニトマトを添える。

④ 盛りつける

『魚河岸玉子焼き』は食べやすい大きさに切って器に盛り、『国産野菜の福音漬』を添える。②を器に盛る。

Point ★キャベツを盛ったあとのだし醤油は、できるだけ熱々にしてかけるのがおすすめ。

●だし醤油で食べるあじフライ

レンジでサクッと!国産あじフライ	
200g(全量)	
キャベツ	約150g(お届けの1/5弱)
ねぎ	約30g(中1/3本)
ミニトマト	30g(お届けの1/4弱)
便利つゆ【A】	大さじ1と1/2
しょうゆ【A】	大さじ1/2
塩	少々
油	小さじ2

●魚河岸玉子焼き

魚河岸玉子焼き	2/3個
国産野菜の福音漬	大さじ2(約30g)

●松山あげとさつまいものみそ汁

さつまいも	100g(中1/2本)
松山あげ	10g(1/4袋弱)
和風だしの素	3g(1/2本)
みそ	大さじ1と1/2

●ごはん(適量)を添える