

# 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	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45g		約45g	約110g
	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			全量	
青果	エコ・ねぎ 3-5本	約15g	約70g	約50g	約215g
	さつまいも(紅はるか) 700g		200g	150g	350g
	キャベツ 1個		約350g	約200g	約250g
	エリンギ 100g		全量		
	ミニトマト 140g		50g	50g	40g
冷凍	甘えびしゅうまい 12個180g	適量			
	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} 2点			1と1/2袋	1/2袋
常温	松山あげ(きざみ) 45g	15g		15g	15g
	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)



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”

### 『えびといかの八宝菜』

#### 『甘えびしゅうまい』

シェントウジャン  
(台湾風豆乳スープ)

#### ●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

#### ●甘えびしゅうまい

##### 甘えびしゅうまい

適量

●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3(約45g)

松山あげ 15g(1/3袋)

ねぎ 約15g

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

#### 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。白菜がしなくなりしてきたら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。『甘えびしゅうまい』はパッケージの表示通りに電子レンジで加熱し、器に盛る。

Point ★少しあくと、豆乳がゆるく固まってきた。

## 2日目

25分  
657kcal(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(2と1/4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

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70g(中2/3本)
鶏ガラスープの素【A】	小さじ2
しょうゆ【A】	小さじ1と1/2
こしょう	適量

## ●ごはん(適量)を添える

## 3日目

20分  
1027kcal(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4)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と1/2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、『国産野菜の福神漬』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	300g(1と1/2袋)
キャベツ	約200g(お届けの1/4)
ねぎ	約50g(中1/2本)
ミニトマト	50g(お届けの1/3強)
便利つゆ【A】	大さじ2
しょうゆ【A】	小さじ2
塩	少々
油	大さじ1

## ●魚河岸玉子焼き

魚河岸玉子焼き	1個(全量)
国産野菜の福神漬	大さじ3(約45g)

## ●松山あげとさつまいものみそ汁

さつまいも	150g(中3/4本)
松山あげ	15g(1/3袋)
和風だしの素	4g(2/3本)

## ●ごはん(適量)を添える