

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	管理栄養士監修・産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮セット 1セット	全量			
冷蔵	産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4	2個			2個
青果	まいたけ 140g	40g	100g		
	ミニトマト 140g		全量		
	生しいたけ(原木栽培) 100g		50g	50g	
	青森のにんにく 1玉		1～2片	1～2片	
	白菜小玉(カット) 1/2カット		約150g	約250g	
冷凍	国産揚げ茄子 200g	50g		100g	50g
	千葉でつくった国産塩さばフィレ(骨取り) 2枚160g		全量*		
	豚ひき肉(バラ凍結) 300g			全量*	
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g		全量		
	産直たまごのふわふわスープ 7.5g×5			2袋	3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 ●酢
●しょうゆ ●みそ ●黒こしょう
●酒 ●和風だしの素 ●マヨネーズ
●片栗粉 ●油 ●ごま油
●オリーブオイル ●好みで葉ねぎ、
イタリアンパセリ、こしょう、ラー油

1日目

20分
771kcal(1人分)

『産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮』

『産直たまごの玉子どうふ』
揚げなすとまいたけのみそ汁



打ち豆入りで満足感あり！
やさしい味わいの炒め煮

① 下準備

セットの「打ち豆」は軽く水洗いし、ざるにあげて水けをきる。まいたけは小房にほぐす。

② 揚げなすとまいたけのみそ汁を作る

鍋に水(1と3/4カップ)、和風だしの素、①のまいたけを入れて中火にかけ、煮立ったら凍ったままの揚げなすを入れて約2分煮る。弱火にしてみそを溶き入れる。

③ 『産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮』を作る

フライパンに油を中火で熱し、セットの豚肉を入れて約2分炒める。①の「打ち豆」とセットの野菜を加え、添付のレシピ通りに『産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮』を作って器に盛る。

④ 盛りつける

『産直たまごの玉子どうふ』は器に盛り、添付のたれをかけて、好みできざんだ葉ねぎをのせる。②を器に盛る。

●産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮

産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮セット 1セット
油 大さじ1

●産直たまごの玉子どうふ

産直たまごの玉子どうふ 2個
葉ねぎ 適宜

●揚げなすとまいたけのみそ汁

冷凍揚げなす 50g(1/4袋)
まいたけ 約40g(お届けの1/3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

2日目

20分
728kcal(1人分)塩さばとときのこの
アクアパッツァ

白菜とコーンのサラダ



●塩さばとときのこのアクアパッツァ

干葉でつくった国産塩さばフィレ*

ミニトマト	160g(全量)
まいたけ	140g(全量)
しいたけ	約100g(お届けの2/3強)
にんにく	50g(お届けの1/2)
酒	1~2片
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/4
イタリアンパセリ	適量

●白菜とコーンのサラダ
(作りやすい分量・3人分)

白菜	約150g(お届けの1/3強)
スイートコーンドライパック	55g(全量)
マヨネーズ	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	適量

●ごはん(適量)を添える

2種きのこトマトのうまみたっぷり
にんにく香るさばの華やかレシビ

①下準備

白菜は葉と軸に分け、葉はざく切りに、軸はひと口大のそぎ切りにし、冷水につけてシャキッとさせる。にんにくは薄切りにする。まいたけは小房にほぐす。しいたけは軸を切り、かさの部分は4等分に切って、軸は粗くぎざむ。解凍した『塩さば』は水けをふく。

②白菜とコーンのサラダを作る

ボウルにマヨネーズ、しょうゆを混ぜ、①の白菜の水けをしっかりとふいて加える。コーンを加え、全体をざっくりとあえる。

③塩さばとときのこのアクアパッツァを作り始める

フライパンにオリーブオイル(大さじ2)と①のにんにくを入れて弱火にかけ、全体に焼き色が付いたらいったん取り出す★。そのままのフライパンに①の『塩さば』を皮目を下にして並べ入れ、中火で約2分焼く。

④塩さばとときのこのアクアパッツァを仕上げで盛りつける

③の皮目にこんがりとした焼き色が付いたら裏返し、①のきのこ類を加え、全体に塩をふる。にんにくを戻し入れ、ミニトマト、酒、しょうゆ、水(1/2カップ)を加えてふたをし、煮立ったら約5分蒸し煮にする。オリーブオイル(小さじ1)をまわしかけて器に盛り、好みでイタリアンパセリをちらす。②を器に盛り、黒こしょうをふる。

Point

★油に香りが移って風味がアップ! にんにくは焦がさないように火加減に注意して。

3日目

25分
629kcal(1人分)ひき肉と白菜の
とろみあんかけ丼

なすの酢みそあえ

『産直たまごのふわふわスープ』



●ひき肉と白菜のとろみ

あんかけ丼(作りやすい分量・3人分)

豚ひき肉*	300g(全量)
白菜	約250g(お届けの2/3弱)
しいたけ	50g(お届けの1/2)
にんにく	1~2片
ごはん	適量
酒	大さじ2と1/2
しょうゆ	大さじ2と1/2
片栗粉	大さじ1
砂糖[A]	大さじ1
塩[A]	ひとつまみ

ごま油	適量
こしょう、ラー油	適宜

●なすの酢みそあえ

(作りやすい分量・3人分)

冷凍揚げなす	100g(1/2袋)
みそ[B]	小さじ1
砂糖[B]	小さじ1/2
酢[B]	小さじ1/2
葉ねぎ	適宜

●産直たまごのふわふわスープ

産直たまごのふわふわスープ 2袋

そぼろたっぷり和風あんかけ丼に
レンジで簡単酢みそあえを添えて

①下準備

耐熱ボウルに凍ったままの揚げなすを入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で約2分加熱する。白菜は縦半分に切り、横2cm幅のザク切りにする。しいたけは軸をとり、薄切りにする。にんにくは薄皮ごと軽くつぶして皮をむき、粗みじん切りにする。片栗粉を水(大さじ2)で溶き、水溶き片栗粉を作る。

②ひき肉と白菜のとろみあんかけ丼を作り始める

フライパンにごま油(小さじ1)と①のにんにくを入れて中火で熱し、解凍した豚ひき肉を加え、【A】を全体にふり入れて炒める★。肉の色が変わったら、①のしいたけと白菜を加えて約1分炒める。酒、しょうゆ、水(3/4カップ)を順に加え、ふたをして弱めの中火で約5分蒸し煮にする。

③なすの酢みそあえを作る

①の揚げなすに【B】を加えてあえ、器に盛る。好みで葉ねぎをちらす。

④ひき肉と白菜のとろみあんかけ丼を仕上げで盛りつける

②の火を止め、①の水溶き片栗粉を加える。再び中火にかけて約1分、とろみが付くまで混ぜながら煮立たせ、ごま油(小さじ1)をまわし入れる。器にごはんを盛ってあんをかけ、好みでこしょう、ラー油をかける。人数分の器に『産直たまごのふわふわスープ』を入れ、熱湯(1人分160ml)を注いで軽くかき混ぜる。

Point

★砂糖を加えて炒めることで、しっとりとしたそぼろに。