

3回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	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	国産しらす天 3枚 産直たまごの玉子豆腐(たれ付) 80g×4	全量 3個			1個
青果	まいたけ 140g ミニトマト 140g 生しいたけ(原木栽培) 100g 青森のにんにく 1玉 白菜小玉(カット) 1/2カット	40g 全量 50g 1~2片 約150g	100g 50g 1~2片 約250g		
冷凍	国産揚げ茄子 200g 千葉でつくった国産塩さばフレ(骨取り) 3枚 240g 豚ひき肉(バラ凍結) 300g	100g 全量※ 全量※		100g 全量※	
常温	スイートコーンドライパック(パウチ) 55g 産直たまごのふわふわスープ 7.5g×5		全量	3袋	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
- 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
686kcal(1人分)



打ち豆入りで満足感あり!
やさしい味わいの炒め煮

『産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮』

『国産しらす天』
『産直たまごの玉子豆腐』
揚げなすとまいたけのみそ汁

●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

●国産しらす天

国産しらす天 3枚(全量)

●産直たまごの玉子豆腐

産直たまごの玉子豆腐

3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

100g(1/2袋)

まいたけ 約40g(お届けの1/3弱)

和風だしの素 4g(2/3本)

みそ 大さじ2

●ごはん(適量)を添える

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(2と1/4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』を作り器に盛る。

④盛りつける

『産直たまごの玉子豆腐』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。『国産しらす天』②をそれぞれ器に盛る。

2日目

20分
667kcal(1人分)塩さばときのこの
アクアパツツア
白菜とコーンのサラダ

●塩さばときのこのアクアパツツア

千葉でつくった国産塩さばフレーク	240g(全量)
ミニトマト	140g(全量)
まいたけ	約100g(お届けの2/3強)
しいたけ	50g(お届けの1/2)
にんにく	1~2片
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/4
オリーブオイル	適量
イタリアンパセリ	適宜

●白菜とコーンのサラダ

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種きのこと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ピ

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。まいたけは小房にはぐす。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塩さばときのこのアクアパツツアを作り始める

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塩さばときのこのアクアパツツアを仕上げて盛りつける

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(3/4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(大さじ1/2)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

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

●なすの酢みそあえ

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	適量

●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 3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て盛りつける

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。