

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	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	全量			
	産直たまごの玉子どうふ(たれ付) 80g×4	3個			1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	
冷凍	白菜小玉(カット) 1/2カット		約150g	約250g	
	国産揚げ茄子 200g	100g		100g	
	千葉でつくった国産塩さばフィレ(骨取り) 3枚240g		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			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)

『産直豚バラ肉と打ち豆の炒め煮』

『国産しらす天』

『産直たまごの玉子どうふ』

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)



●産直たまごの玉子どうふ

産直たまごの玉子どうふ 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

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(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。『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*	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(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

ごま油	適量
こしょう、ラー油	適宜

●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	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。